

Handboek 100i

Commercial Adaptive Motion Trainer



PRECOR^{USA}
move beyond[®]

Belangrijke veiligheidsinstructies

Neem bij gebruik van Precor-apparaten altijd elementaire voorzorgsmaatregelen in acht, waaronder de volgende:

- Lees alle instructies voordat u het apparaat in gebruik neemt. Deze instructies zijn opgesteld om vaste bezoekers en andere gebruikers te informeren over het juiste gebruik van het apparaat.
- Andere hoofdstukken in deze handleiding bevatten meer details over veiligheidsfuncties. Lees deze hoofdstukken door en houd u aan alle veiligheidsvoorschriften.
- Voor aanvang van een willekeurig fitnessprogramma is het raadzaam eerst een volledig medisch onderzoek te ondergaan.

Il est conseillé de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.

GEVAAR

Trek de stekker van het apparaat uit het stopcontact voordat u dit reinigt om de kans op elektrische schokken te voorkomen. Koppel de optionele voedingsadapter los voordat u zelfaangedreven apparaten reinigt.

WAARSCHUWING

Voorkom brandwonden, brand, elektrische schokken of letsel. Neem daarom de volgende voorzorgsmaatregelen:

- Houd kinderen of personen die niet bekend zijn met de werking van het apparaat uit de buurt ervan. Laat zonder toezicht geen kinderen in de buurt komen van het apparaat.

- Laat het apparaat nooit onbeheerd achter terwijl dit is aangesloten op het elektriciteitsnet. Koppel het apparaat los van de voedingsbron als het niet in gebruik is, voordat het wordt gereinigd en voordat onderhoud wordt verricht.

Opmerking: De optionele voedingsadapter is een voedingsbron voor zelfaangedreven apparaten.

- Houd alle elektrische onderdelen uit de buurt van vloeistoffen om schokken te voorkomen.
- Monteer en gebruik het apparaat op een stevige horizontale ondergrond. Plaats het apparaat niet te dicht in de buurt van muren of meubilair.
- Houd het apparaat in goede staat. Raadpleeg *Onderhoud*.
- Als u het apparaat wilt verplaatsen, roep dan hulp in en gebruik de juiste heftechnieken. Raadpleeg *Het apparaat verplaatsen* voor meer informatie.
- Gebruik het apparaat alleen waarvoor dit, zoals beschreven in deze handleiding, is bestemd. Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant worden aanbevolen, omdat dergelijke accessoires letsel kunnen veroorzaken.
- Neem het apparaat nooit in gebruik als dit is beschadigd, niet goed werkt of in water is gevallen. Stuur het apparaat in dat geval terug naar een servicedienst voor onderzoek en reparatie.
- Houd de voedingskabel en optionele voedingsadapter en stekker uit de buurt van verwarmde oppervlakken.

- Neem het apparaat niet in gebruik op plaatsen waar spuitbussen worden gebruikt of zuurstof wordt toegediend.
- Gebruik het apparaat niet buitenshuis.
- Verricht aan het apparaat geen ander onderhoud dan wat staat beschreven in de onderhoudsinstructies in deze handleiding.
- Plaats nooit voorwerpen in openingen van het apparaat. Houd uw handen uit de buurt van bewegende onderdelen.
- Leg geen objecten op de vaste handgrepen, displayconsole of afdekkingen. Plaats drankjes, tijdschriften en boeken in de daartoe bestemde houders.

Veiligheidsgoedkeuring

Wanneer het apparaat het logo ETL-c bevat, is het getest en voldoet het aan de vereisten van CAN/CSA-E-335-1/3-04, EN 60335-1: 2002 Safety of Household and Similar Electrical Appliances (Veiligheid van huishoudelijke en vergelijkbare elek apparatuur). Dit apparaat is een Class S/B- of C-gecertificeerde machine volgens EN957-normen.

Gebruikers instrueren

Neem de tijd om gebruikers te informeren over de veiligheidsinstructies in de *Naslag* en het *Handboek*. Leg gebruikers het volgende uit:

- Pak een vaste handgreep vast als u op het apparaat stapt of op het fietszadel gaat zitten.
- Kijk altijd naar het display.
- Pak met de ene hand altijd een vaste handgreep vast als u met de andere hand de displaytoetsen wilt aanraken.

Gevaarlijke materialen en de afvoer ervan

De zelfaangedreven apparaten zijn uitgerust met een interne accu die materialen bevat die als een gevaar voor het milieu worden beschouwd. De wet schrijft voor dat u zich op de juiste wijze van de accu moet ontdoen.

Als u zich van het apparaat wilt ontdoen, neem dan contact op met de klantenservice van Precor Commercial Products voor informatie over de wijze waarop u de accu kunt afvoeren. Raadpleeg *Service*.

Product recyclen en afvoeren

Dit apparaat moet worden gerecycleerd of afgevoerd overeenkomstig de toepasselijke lokale en nationale voorschriften.

Overeenkomstig de Europese richtlijn 2002/96/EG betreffende afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (AEEA) geven productlabels aan onder welke voorwaarden apparaten overal in de Europese Unie moeten worden afgevoerd en gerecycleerd, zoals van toepassing. Het AEEA-label geeft aan dat het product niet mag worden weggegooid, maar aan het einde van de levenscyclus conform deze richtlijn moet worden gerecycleerd.

Overeenkomstig de Europese AEEA-richtlijn moet elektrische en elektronische apparatuur apart worden ingezameld en hergebruikt, gerecycleerd of herwonnen aan het einde van de levenscyclus. Gebruikers van elektrische en elektronische apparatuur (EEA) met het AEEA-etiket volgens annex IV van de AEEA-richtlijn mogen de apparatuur niet aan het einde van de levenscyclus weggooien als huisafval, maar moeten deze inleveren bij een inzamelingspunt voor het retourneren, recyclen en herverwerken van AEEA. De deelname van klanten is belangrijk om potentiële effecten van EEA op het milieu en de volksgezondheid vanwege de mogelijke aanwezigheid van gevaarlijke stoffen in EEA tot een minimum te beperken. Voor meer informatie over de juiste inzameling en verwerking van EEA raadpleegt u *Service*.

Radio Frequency Interference (RFI)

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING *Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.*

Industry Canada

Dit digitale Class A-apparaat voldoet aan de Canadese ICES-003-norm.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Europese toepassingen

Dit product voldoet aan:

- richtlijn 2004/108/EC inzake elektromagnetische compatibiliteit
- richtlijn 2006/95/EC inzake laagspanning
- richtlijn 2002/95/EC inzake beperking van het gebruik van bepaalde gevaarlijke stoffen in elektrische en elektronische apparatuur.

Dit product is in overeenstemming met de vereisten van de Europese richtlijn 89/336/EEG, 2004/108/EC Elektromagnetische Compatibiliteit, en is getest in overeenstemming met de volgende normen:

- EN55022: Gegevensverwerkende apparatuur - Radiostoringskenmerken - Grenswaarden en meetmethoden.
- EN55024: Immuniteit van apparatuur voor informatietechnologie.

Dit product is in overeenstemming met de vereisten van de Europese richtlijn 73/23/EEG, 2006/95/EC Laagspanningsrichtlijn, en is getest in overeenstemming met de volgende norm:

- IEC 335-1, EN60335-1 Safety of Household and Similar Electrical Appliances (Veiligheid van huishoudelijke en vergelijkbare elektrische apparatuur).

Service

Verricht aan het apparaat geen andere werkzaamheden dan de onderhoudswerkzaamheden die staan beschreven in deze handleiding. Wilt u meer weten over de werking van producten of service, ga dan naar de Precor-website: www.precor.com. Voor meer informatie over klantenservicenummers of een lijst met door Precor erkende servicecenters gaat u naar de website van Precor op www.precor.com/corp/contact.

Noteer in de voorziene ruimte het model- en serienummer en de datum van aankoop van alle apparaten, zodat u deze informatie snel bij de hand hebt. Het serienummer is gedrukt op een label bij de aansluiting van de voedingskabel (loopbanden) of het stopcontact (zelfaangedreven apparatuur).

Modelnummer: _____

Serienummer voet: _____

Serienummer display: _____

Datum van aankoop: _____

Modelnummer: _____

Serienummer voet: _____

Serienummer display: _____

Datum van aankoop: _____

Modelnummer: _____

Serienummer voet: _____

Serienummer display: _____

Datum van aankoop: _____

Modelnummer: _____

Serienummer voet: _____

Serienummer display: _____

Datum van aankoop: _____

Inhoudsopgave

Belangrijke veiligheidsinstructies 1

Veiligheidsgoedkeuring.....	2
Gebruikers instrueren.....	2
Gevaarlijke materialen en de afvoer ervan.....	2
Product recycleren en afvoeren.....	2
Radio Frequency Interference (RFI)	3
Europese toepassingen	3
Service	4

Veiligheidsfuncties van AMT..... 6

Functies zelfaandrijving 7

Informatiedisplays voorafgaand aan uitschakeling	7
Tekenen dat de accu bijna leeg is.....	8
Optionele voedingsadapter	8
De optionele voedingsadapterset	9
De accu vervangen	9

Clubfuncties 10

Tips voor clubprogrammeren.....	10
De clubprogrammeringsmodus openen en de instellingen wijzigen	11
Een taal kiezen	13
Amerikaans of metrisch display instellen	13
Een maximale trainingsduur instellen	13
Een maximale pauzeduur instellen.....	14
Een maximale cool-downduur instellen	14
Informatiedisplays.....	15
Invoer van gebruikers-ID bij CSAFE-apparatuur	18

Onderhoud 19

Dagelijkse inspectie	19
Dagelijkse reiniging	19
Het apparaat verplaatsen.....	19
De borstriem opbergen.....	20
Langdurige opslag.....	20

Veiligheidsfuncties van AMT

Lees, voordat u gebruikers op Precor-apparaten toelaat, eerst de veiligheidsinstructies aan het begin van deze handleiding. U dient uw bezoekers ook te leren hoe ze de apparaten veilig gebruiken. Leg uw bezoekers uit dat ze het volgende moeten doen:

- Ga op de achterste grondplaat staan en pak een arm of een vaste handgreep om u in evenwicht te houden terwijl u zich voorbereidt op het op- of afstappen.
- Pak met de ene hand altijd een vaste handgreep vast als u met de andere hand de displaytoetsen wilt aanraken.
- Blijf uit de buurt van de voetplaten en de achterste grondplaat als het apparaat in gebruik is.

Functies zelfaandrijving

Bij zelfaangedreven apparaten wordt de accu geïnitieerd en het PRECOR-merk weergegeven wanneer een gebruiker met de training begint. Het merk wordt pas weergegeven als het apparaat licht in beweging is, zoals is weergegeven in de volgende tabel. Als een persoon voldoet aan het vereiste minimum, wordt voldoende elektriciteit gegenereerd om het apparaat naar behoren te laten functioneren.

Tabel 1. Vereist minimum voor gebruik

Apparaat	Bewegingssnelheid
AMT	56 passen per minuut (PPM)
EFX	40 passen per minuut (PPM)
Climber	30 stappen per minuut
Fiets	20 omwentelingen per minuut (TPM)

Als de accu leeg raakt of wanneer de bewegingssnelheid lager is dan het vereiste minimum, verschijnen er informatieberichten op het display. Op het display wordt uitgelegd wat u moet doen om het apparaat van voeding te blijven voorzien. Als u de berichten negeert, begint het apparaat de uitschakelprocedure om de accu opgeladen te houden. Raadpleeg *Informatiedisplays voorafgaand aan uitschakeling*.

U kunt een optionele voedingsadapter aanschaffen waarmee u het apparaat permanent onder stroom kunt houden. Als u de clubinstellingen wilt aanpassen, dan verdient het aanbeveling een voedingsadapter te gebruiken. Als u de optionele voedingsadapter wilt aanschaffen, neem dan contact op met uw dealer. Raadpleeg *Service*.

Informatiedisplays voorafgaand aan uitschakeling

Het apparaat spaart accustroom door over te gaan op een uitschakelmodus. Als de gebruiker geen minimale bewegingssnelheid aanhoudt, wordt een uitschakelprocedure gestart die 30 seconden duurt.

Op het display verschijnen puntjes en geen enkele toets werkt. Als er geen beweging wordt gedetecteerd of de bewegingssnelheid onder het minimum blijft, verdwijnen de puntjes naarmate het aftellen voortgaat.

Opmerking: De gebruiker kan de training vervolgen door te trappen of te stappen voordat de aftelling is afgerond.

Belangrijk! Indien het apparaat is aangesloten op een CSAFE-hoofdapparaat, is het scenario enigszins afwijkend. Als er nog tien seconden overblijven voordat het apparaat zichzelf uitschakelt, wordt de trainingssessie beëindigd. Op het onderste display verschijnt het bericht **RESETTEN** terwijl de verbinding tussen het apparaat en het CSAFE-hoofdapparaat wordt beëindigd. Geen enkele toets werkt.

Tekenen dat de accu bijna leeg is

Als het apparaat langere tijd niet is gebruikt, is het mogelijk dat de accu moet worden opgeladen.

Aan de volgende tekenen kunt u herkennen dat de accu bijna leeg is:

- Een flinkerend of onregelmatig display
- Gebruikers- en programmeergegevens gaan verloren nadat de gebruiker met de training is gestopt. Er verschijnt geen samenvatting van de training en er wordt niet afgeteld voor het uitschakelen.

Belangrijk! Voor een constante voedingsbron gebruikt u de optionele voedingsadapter.

Optionele voedingsadapter

Sluit de voedingsadapter aan op het apparaat en plaats de stekker in een geschikte voedingsbron (120 V of 240 V).

VOORZICHTIG: Als u gebruik maakt van de optionele voedingsadapter, let er dan op dat de voedingskabel geen problemen voor de veiligheid veroorzaakt. Houd de voedingskabel uit de buurt van doorgangspaden en bewegende onderdelen. Indien de voedingskabel of de stroomomzettingsmodule is beschadigd, moet deze worden vervangen.

Het display functioneert anders als de voedingsadapter is aangesloten. Doordat de voedingsadapter de eenheid onafgebroken van voeding voorziet, kan de gebruiker een korte pauze inlassen zonder dat de uitschakelprocedure in gang wordt gezet. Als de pauzelimiet verstreken is en de gebruiker de training niet heeft hervat, keert het display terug naar het Precor-merk. Raadpleeg *Een maximale pauzeduur instellen*. Raadpleeg *De optionele voedingsadapterset* voor meer informatie over het plaatsen van de voedingsadapter.

De optionele voedingsadapterset

Bij de optionele voedingsadapter dient u ook de interne kabelset aan te schaffen. De set bevat de kabel, beugel en bevestigingen waarmee de voedingsadapter wordt aangesloten op de lower board met elektronica.

VOORZICHTIG: De interne kabelset moet worden geplaatst door erkend onderhoudspersoneel. Uw beperkte Precor-garantie kan vervallen indien u de kabelset eigenhandig plaatst. Raadpleeg Service voor meer informatie.

Nadat de interne kabelset is geplaatst, kunt u de optionele voedingsadapter op het apparaat aansluiten. Steek de stekker in een geschikte voedingsbron (120 V of 240 V). Lees voordat u de voedingsbron gebruikt eerst de veiligheidsinstructies aan het begin van deze handleiding.

De accu vervangen

De accu van het apparaat is zo gemaakt dat deze lange tijd meegaat. Als u echter denkt dat de accu moet worden vervangen, neem hiervoor dan contact op met een erkende onderhoudsmonteur. Raadpleeg *Service*.

VOORZICHTIG: De accu in het apparaat bevat gevaarlijke materialen. Als u zich van de accu wilt ontdoen, dan moet dit gebeuren in overeenstemming met de voorschriften die gelden voor de afvoer van gevaarlijk afval. Raadpleeg *Gevaarlijke materialen en de afvoer ervan*.

Clubfuncties

Op de volgende pagina's wordt uitgelegd hoe u het apparaat kunt aanpassen aan de specifieke eisen van uw fitnessclub en hoe u nuttige productinformatie kunt bekijken. Deze functies blijven allemaal verborgen voor de bezoekers en zijn alleen toegankelijk door middel van specifieke toetscombinaties. Lees dit hoofdstuk als u het volgende wilt doen:

- De taal van het display wijzigen
- De waarden op het display instellen volgens het Amerikaanse of het metrische stelsel
- De maximale trainings- en pauzeduur instellen
- Een limiet voor de cool-downduur instellen
- De passenteller bekijken
- Het aantal uren oproepen dat het apparaat is gebruikt
- De softwareversies en onderdeelnummers bekijken
- Het serienummer weergeven
- Het programmeergebruik en foutenjournaals controleren

Opmerking: Raadpleeg de volgende tabel om de aanwijzingen voor clubprogrammering en fabrieksinstellingen te bekijken die in de clubprogrammeringsmodus kunnen worden gewijzigd.

Tips voor clubprogrammeren

- Begin altijd bij het Precor-merk.
- Het apparaat moet zijn aangesloten op een voedingsbron. Voor zelfaangedreven apparaten is een constante voedingsbron beschikbaar in de vorm van de optionele voedingsadapter; zonder de adapter moet u aan de minimale bewegingssnelheid voldoen. Raadpleeg *Functies zelfaandrijving*. Als u van plan bent een zelfaangedreven apparaat te programmeren, dan wordt ten eerste aanbevolen de optionele voedingsadapter aan te schaffen.
Opmerking: Als u in de clubprogrammeringsmodus geen gebruik maakt van de optionele voedingsadapter en de bewegingssnelheid lager wordt dan het vereiste minimum, dan wordt geen waarschuwingssignaal gegeven wanneer het apparaat overgaat op de 30 seconden durende uitschakelprocedure.
- U activeert de clubprogrammeringsmodus door bij het Precor-merk op RESET te drukken. De resterende toetsaanslagen moeten snel en zonder pauze worden uitgevoerd.
Opmerking: In de clubprogrammeringsmodus hebben de volgende toetsen dezelfde werking: OK en ENTER.
- De wijzigingen die u in de clubprogrammeringsmodus aanbrengt, worden de standaardinstellingen wanneer het display teruggaat naar het PRECOR-merk.

Tabel 2. Aan te passen clubfuncties en -instellingen

Clubprogrammerings-prompt	Fabrieksinstelling	Mogelijke wijzigingen
SELECT LANGUAGE (taal selecteren)	Engels	Het display kan worden weergegeven in verschillende talen. Kies een van de mogelijkheden.
SELECT UNITS (eenheid selecteren)	V.S.	Het display kan worden weergegeven in twee standaardmaateenheden. Kies Amerikaans (V.S.) of metrisch.
SET MAX WORKOUT TIME (max. trainingsduur instellen)	60 minuten	De mogelijke trainingsduur loopt van 1 tot 240 minuten. Voor een training van meer dan 240 minuten kan NO LIMIT (GEEN LIMiet) worden geselecteerd.
SET MAX PAUSE TIME (max. pauzeduur instellen)	120 seconden	De mogelijke pauzeduur loopt van 1 tot 120 seconden (2 minuten). Voor zelfaangedreven apparaten gelden beperkingen.
SET COOL DOWN TIME (cool-downduur instellen)	5 minuten	De mogelijke cool-downduur loopt van 0 tot 5 minuten.

Opmerking: Indien een gebruiker tijdens een training de taal of maateenheid wijzigt, wordt het display na afloop van de training ingesteld op de nieuwe clubvoorkeuren.

De clubprogrammeringsmodus openen en de instellingen wijzigen

Lees de *Tips voor clubprogrammeren* voor meer informatie over het aanpassen van uw Precor-apparaten.

Ga als volgt te werk om de beschikbare menu's te activeren en de programma-instellingen te wijzigen:

1. Druk bij het Precor-merk achtereenvolgens en zonder pauze op de volgende toetsen:

RESET, 5, 6, 5, 1, 5, 6, 5

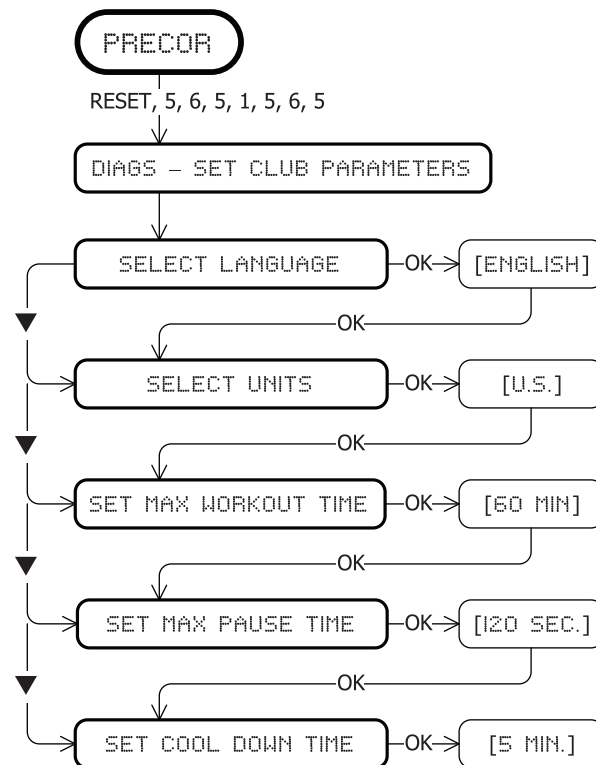
De clubprogrammeringsprompts verschijnen opeenvolgend in menuvorm. In de volgende tabel wordt beschreven welke toetsen u moet gebruiken in de clubprogrammeringsmodus.

Tabel 3. Toetsen voor clubprogrammeren

Toets	Beschrijving	Functie
▲ of ▼	Navigatiepijltoetsen	Hiermee navigeert u door de programma's en opties.
OK	OK-toets	Hiermee kunt u de weergegeven optie selecteren of accepteren.
WISSEN	Toets WISSEN op het cijfertoetsenblok	Hiermee gaat u terug naar het vorige menuniveau zonder de wijzigingen op te slaan.
RESET	RESET-toets	Hiermee verlaat u de clubprogrammeringsmodus en gaat u terug naar het PRECOR-merk.

Opmerking: In de clubprogrammeringsmodus is het numerieke toetsenblok uitgeschakeld.

Gebruik het volgende stroomdiagram om door de menu-instellingen te navigeren.



Een taal kiezen

Het apparaat kan aanwijzingen voor gebruikers, tekst, en invoer door gebruikers in verschillende talen weergeven. Als het apparaat de fabriek verlaat, is dit ingesteld in de Engelse taal.

Opmerking: De programmeringsprompts hangen niet af van de taalkeuze. Deze prompts blijven Engels.

1. Druk bij `SELECT LANGUAGE` (taal selecteren) op OK. Gebruik de navigatiepijltoetsen om een taal te kiezen.
2. Druk na afloop op OK om de weergegeven instelling te accepteren en naar de volgende functie te gaan. Voor andere opties raadpleegt u de tabel in *De clubprogrammeringsmodus openen en de instellingen wijzigen*.

Amerikaans of metrisch display instellen

Het apparaat kan waarden weergeven volgens het metrische of het Amerikaanse stelsel. Het apparaat wordt afgeleverd met het Amerikaanse stelsel als instelling. Als u de maateenheid wilt wijzigen, gaat u als volgt te werk:

1. Druk bij `SELECT UNITS` (eenheid selecteren) op OK. Selecteer de navigatiepijltoetsen om een maateenheid te selecteren (V.S. of METRISCH).
2. Druk na afloop op OK om de weergegeven instelling te accepteren en naar de volgende functie te gaan. Voor andere opties raadpleegt u de tabel in *De clubprogrammeringsmodus openen en de instellingen wijzigen*.

Een maximale trainingsduur instellen

U kunt de gebruikstijd van het apparaat beperken. Als u bijvoorbeeld een limiet van 20 minuten instelt, kunnen gebruikers alleen een trainingsduur instellen tussen 1 en 20 minuten.

Opmerking: De automatische cool-downperiode wordt aan het eind van elk op tijd gebaseerd programma toegevoegd. Stel de duur daarom dienovereenkomstig in.

U kunt een gebruiker ook zonder een tijdslimiet laten trainen door `NO LIMIT` (`GEEN LIMiet`) te selecteren. U moet gebruikers echter instrueren dat ze op de `TIJD +/-` toets moeten drukken nadat ze een programma hebben geselecteerd. Op het display knippert een trainingsduur. Ze moeten met het cijfertoetsenblok 240 invoeren, op de pijltoets omhoog drukken om `NO LIMIT` (`GEEN LIMiet`) weer te geven en op OK drukken.

De beschikbare trainingstijden zijn 1 tot en met 240 minuten.

1. Druk bij `SET MAX WORKOUT TIME` (max. trainingsduur instellen) op OK. Wijzig de weergegeven tijdslimiet met de navigatiepijltoetsen.
Opmerking: Als u een navigatiepijltoets ingedrukt houdt, is de eerstvolgende tijdslimiet steeds 5 minuten hoger. Bijvoorbeeld: 1, 5, 10, 15 en 20. Als u een pijltoets even aanraakt, is de eerstvolgende tijdslimiet steeds 1 minuut hoger.
2. Druk na afloop op OK om de weergegeven instelling te accepteren en naar de volgende functie te gaan. Voor andere opties raadpleegt u de tabel in *De clubprogrammeringsmodus openen en de instellingen wijzigen*.

Een maximale pauzeduur instellen

U kunt een limiet stellen aan de pauzeduur voor een gebruiker. U kunt hiervoor een tijd instellen tussen 1 en 120 seconden (twee minuten). Als u bijvoorbeeld de maximale pauzeduur instelt op 60 seconden, keert het display automatisch terug naar het PRECOR-merk als de gebruiker één minuut lang niet beweegt en geen toets indrukt.

Belangrijk! De optionele voedingsadapter moet zijn aangesloten op zelfaangedreven apparaten om een definitieve pauzelimiet in te stellen. Indien de optionele voedingsadapter niet is aangesloten en de bewegingssnelheid onder het vereiste minimum ligt, begint het apparaat met de 30 seconden durende uitschakelprocedure, waardoor de pauzemode wordt beëindigd. Raadpleeg de tabel in Functies zelfaandrijving.

1. Druk bij SET MAX PAUSE TIME (max. pauzeduur instellen) op OK. Wijzig de tijdslimiet met de navigatiepijltoetsen. Kies tussen 1 en 120 seconden (twee minuten).
2. Druk na afloop op OK om de weergegeven instelling te accepteren en naar de volgende functie te gaan. Voor andere opties raadpleegt u de tabel in *De clubprogrammeringsmodus openen en de instellingen wijzigen*.

Een maximale cool-downduur instellen

U kunt een limiet stellen aan de cool-downduur voor een gebruiker nadat deze op het apparaat heeft getraind. U kunt hiervoor een tijd instellen tussen 0 en 5 minuten.

Belangrijk! Het verdient aanbeveling de cool-downduur in te stellen op drie minuten of meer. Na een grote inspanning duurt het enige tijd voordat de hartslag van een gebruiker weer normaal is. Een toereikende cool-downduur vermindert ook de hoeveelheid melkzuur in spierweefsel.

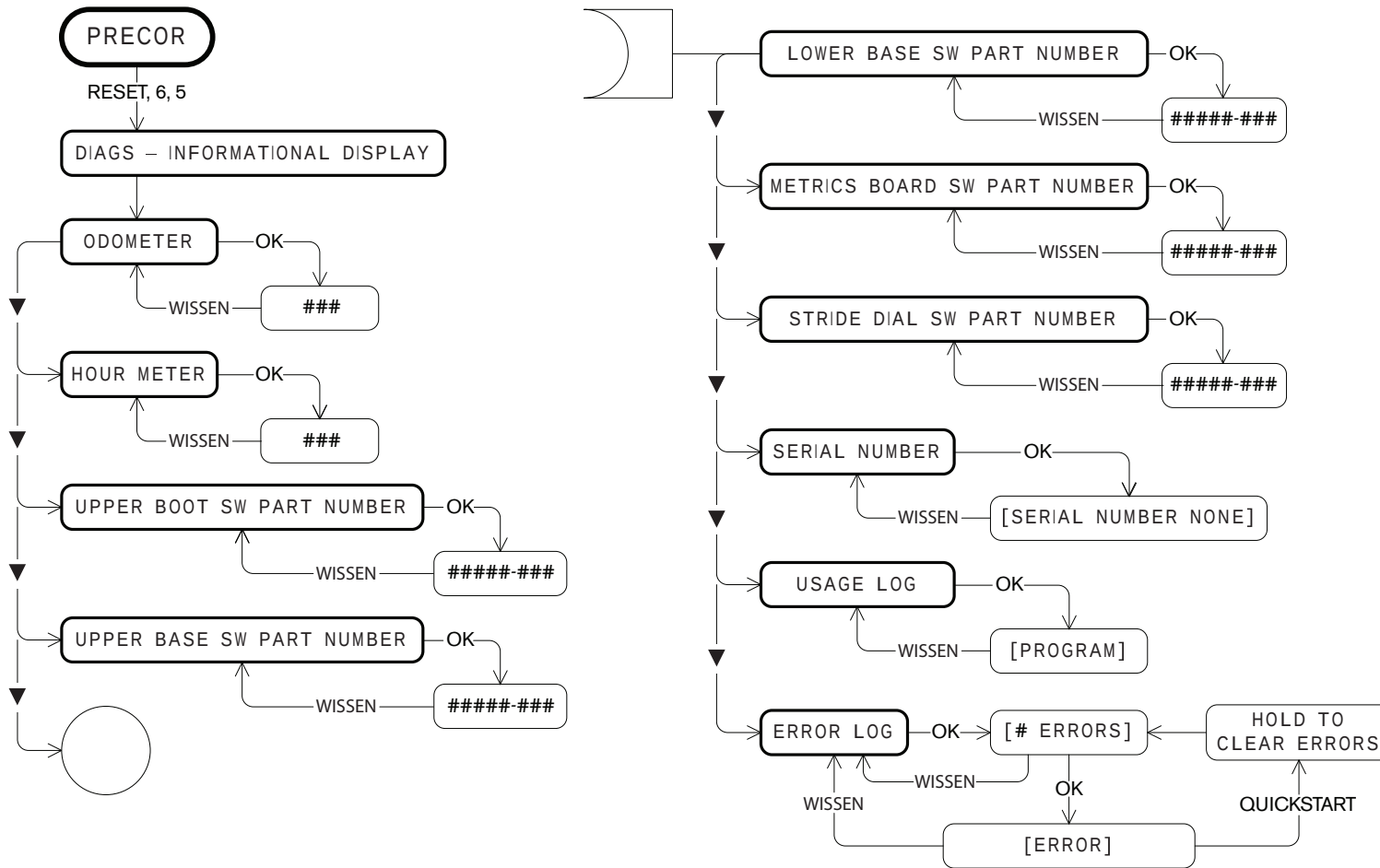
1. Druk bij SET COOL DOWN TIME (cool-downduur instellen) op OK. Geef de beschikbare tijdslimieten weer met de navigatiepijltoetsen. Kies tussen 0 en 5 minuten. De standaardinstelling is 5 minuten.
2. Druk na afloop op OK om de weergegeven instelling te accepteren en naar de volgende functie te gaan. Voor andere opties raadpleegt u de tabel in *De clubprogrammeringsmodus openen en de instellingen wijzigen*.

Informatiedisplays

Het apparaat geeft informatie over het gebruik (passenteller en urenteller), de softwareversie, de onderdeelnummers, het serienummer, het gebruiksjournaal en het foutenjournaal. In het algemeen hebt u deze informatie alleen nodig als de klantenservice van Precor daarom vraagt.

Gebruik het volgende stroomdiagram om door de informatiedisplays te navigeren. Deze displays worden in de volgende tabel beschreven.

Opmerking: De WISSEN-toets bevindt zich op het cijfertoetsenblok en de RESET-toets bevindt zich op het navigatietoetsenblok.



Tabel 4. Informatiedisplays

Product	Display	Beschrijving
Alle	ODOMETER (passenteller)	De waarde van de passanteller stemt overeen met het type Precor-product en de maateenheid (Amerikaans of metrisch) die in de clubprogramma's zijn geselecteerd. De loopband toont het totale aantal kilometers dat tot op dat moment is geregistreerd. De EFX of AMT toont het totale aantal passen dat tot op dat moment is geregistreerd. De fiets toont het totale aantal omwentelingen dat tot op dat moment is geregistreerd. Op de climber wordt aangegeven hoeveel etages zijn geklommen.
Alle	HOUR METER (urenteller)	Het aantal uren dat het apparaat is gebruikt. Het apparaat houdt bij hoeveel minuten zijn verstreken, maar de weergegeven waarde wordt afgerond op het dichtstbijzijnde hele uur.
Alle	U - BOOT SW (upper boot software)	Het onderdeelnummer en de versie van de upper board toepassingssoftware. Opmerking: Op sommige displays wordt UPPER BOOT SW PART NUMBER (onderdeelnummer upper boot software) weergegeven.
Alle	U - BASE SW (upper base software)	De softwareversie van de upper base toepassing. Opmerking: Op sommige displays wordt UPPER BASE SW PART NUMBER (onderdeelnummer upper base software) weergegeven.
Alle	LOWER SW (lower software)	De softwareversie van de lower toepassing. Opmerking: Op sommige displays wordt LOWER BASE SW PART NUMBER (onderdeelnummer lower base software) weergegeven.
534i, 532i, AMT	METRICS BOARD SW PART NUMBER (onderdeelnummer metrics board software)	Het onderdeelnummer en de versie van de metrics board software.
AMT	STRIDE DIAL SW PART NUMBER (onderdeelnummer stride dial software)	Het onderdeelnummer van de stride dial software.
Alle	SER. NUMBER (serienummer)	Het serienummer komt van pas als u contact opneemt met de klantenservice. U kunt ook het serienummer gebruiken dat zich bevindt op een label op de kap aan de voorzijde (loopbanden) of het stopcontact voor de optionele voedingsadapter (zelfaangedreven apparaten). Opmerking: Op sommige displays wordt SERIAL NUMBER (serienummer) weergegeven.
Alle	USAGE LOG (gebruiksjournaal)	De software registreert het aantal keren dat elk programma is gebruikt en geeft het bijbehorend totaal aantal minuten weer. Het gebruiksjournaal kan van pas komen om de voorkeuren van gebruikers voor programma's te bepalen.
Alle	ERROR LOG (foutenjournaal)	Het foutenjournaal bevat eventuele foutcodes die door de software zijn gedetecteerd. Noteer op papier de foutcodegegevens voor de klantenservice, voor het geval zij deze nodig hebben. Neem de gegevens precies over. Raadpleeg <i>Foutenjournaal</i> .

Foutenjournaal

De informatiedisplays kunnen snel worden geopend indien foutberichten zijn weergegeven op het display en geregistreerd in het foutenjournaal. Deze functie is doorgaans voorbehouden aan onderhoudspersoneel. Houd RESET bij het Precor-merk gedurende 4 seconden ingedrukt. Druk op OK wanneer DIAGS - INFORMATION DISPLAY (diags - informatiedisplay) of ERROR LOG (foutenjournaal) wordt weergegeven.

Als er geen fouten zijn geregistreerd, wordt STOPTOETS of TOETS BLOK. weergegeven. Wanneer u de toets loslaat, verschijnt het Precor-merk opnieuw.

Het foutenjournaal wissen

Als u de informatie niet langer nodig hebt, kunt u alle meldingen in het foutenjournaal wissen door op de QUICKSTART-toets te drukken terwijl een foutbeschrijving over het display schuift. Blijf de toets licht indrukken totdat het bericht HOLD TO CLEAR ERRORS (ingedrukt houden om fouten te wissen) van het display afschuift. Als de toets wordt losgelaten, verschijnt op het display het bericht NO ERRORS (geen fouten), waarmee wordt aangegeven dat het foutenjournaal is verwijderd.

Belangrijk! *U kunt het foutenjournaal niet terughalen nadat u dit hebt verwijderd. Normaliter kunt u het beste eerst eventuele problemen met het apparaat oplossen voordat u de gegevens in het foutenjournaal wist.*

Als u klaar bent, drukt u op RESET om terug te keren naar het Precor-merk.

Invoer van gebruikers-ID bij CSAFE-apparaat

Het apparaat is volledig compatibel met CSAFE-protocollen. Indien het apparaat is aangesloten op een CSAFE-hoofdapparaat, wordt de gebruiker gevraagd om op ENTER te drukken en de identificatieprocedure te starten.

De gebruikers-ID wordt weergegeven als vijf nullen en geeft het startpunt aan. In de volgende tabel wordt aangegeven hoe toetsen werken in de CSAFE-modus.

Tabel 5. CSAFE-toegangstoetsen

Toetsenblok	Beschrijving
Cijfertoetsenblok	Gebruik de cijfertoetsen om een gebruikers-ID in te voeren. Het ingevoerde nummer verschijnt aan de rechterzijde. Indien de gebruiker verder gaat, worden de cijfers in het display van rechts naar links ingevuld. Als alle vijf cijfers zijn ingevoerd, moet de gebruiker op ENTER of OK drukken om de gebruikers-ID te activeren.
WISSEN of TERUG	Verwijdert de afzonderlijke cijfers in de gebruikers-ID van rechts naar links.
ENTER of OK	Activeert de gebruikers-ID. Opmerking: De invoer van de gebruikers-ID wordt genegeerd als de gebruiker vijf nullen invoert. Er worden dan geen trainingsstatistieken bijgehouden.
RESET of PAUZE/RESET	Laat het display terugkeren naar het Precor-merk.

Op het display verschijnt een bericht dat aangeeft of de gebruikers-ID door het CSAFE-hoofdapparaat is geaccepteerd. Zodra de programmaselectie is voltooid, kan de gebruiker beginnen met trainen.

Wilt u meer weten over CSAFE-specificaties, ga dan naar de volgende website: www.fitlinxx.com/csafe

Indien u vragen hebt of behoefte aan technische ondersteuning, raadpleegt u *Service*.

Onderhoud

Het apparaat vereist niet veel onderhoud, maar het is wel belangrijk dat u de hieronder beschreven onderhoudswerkzaamheden goed uitvoert. Uw beperkte Precor-garantie kan vervallen indien u het apparaat niet onderhoudt zoals in dit hoofdstuk is beschreven.

GEVAAR **Voorkom elektrische schokken door de stekker van het apparaat altijd uit het stopcontact (of een optionele voedingsadapter in het geval van zelfaangedreven apparaten) te trekken voordat u het reinigt of onderhoudstaken uitvoert.**

Dagelijkse inspectie

Controleer en luister of riemen slippen en bevestigingen loszitten. Let ook op ongebruikelijk lawaai, versleten of gerafelde voedingskabels, of andere tekenen dat de apparatuur toe is aan onderhoud. Mocht een of meer van deze verschijnselen zich voordoen, roep dan de hulp van een onderhoudsmonteur in.

Belangrijk! *Indien u vaststelt dat het apparaat onderhoud behoeft, moeten alle voedingsaansluitingen uit de voedingsbron worden gehaald en moet het apparaat uit de trainingsruimte worden verwijderd. Voorzie het apparaat van een bord BUITEN DIENST en zorg ervoor dat alle bezoekers en gebruikers weten dat ze het apparaat niet mogen gebruiken.*

Als u onderdelen wilt bestellen of contact wilt opnemen met een erkende Precor-servicedienst in uw regio, raadpleegt u *Service*.

Dagelijkse reiniging

Precor raadt u aan het apparaat vóór en na elke training te reinigen. Bevochtig een schone, zachte doek met een oplossing van milde zeep en water en veeg alle buitenoppervlakken schoon. Op deze wijze verwijdt u stof en vuil.

VOORZICHTIG: Gebruik geen zuurhoudende schoonmaakmiddelen. Als u dat wel doet, beschadigt u de verf of poedercoating en vervalt de beperkte Precor-garantie. Giet nooit water over en spuit nooit vloeistoffen op enig onderdeel van het apparaat. Laat het apparaat volledig drogen voordat u het weer in gebruik neemt.

Maak de ruimte onder het apparaat regelmatig met een stofzuiger schoon om opeenhoping van stof en vuil te voorkomen. Anders bestaat het risico dat een probleemloze werking van het apparaat in gevaar komt. Reinig de draaiband van een loopband en de groeven op apparaten met voetpedalen met een zachte nylon schrobborstel.

Het apparaat verplaatsen

Als u het apparaat wilt verplaatsen, is het belangrijk dat u hulp inroept en de juiste heftechnieken gebruikt. Het apparaat is erg zwaar. Gebruik de rolwielen van het apparaat wanneer u dit verplaatst. Pak geen kunststof onderdelen vast als u het apparaat optilt of verplaatst. De kunststof onderdelen maken geen constructief deel uit van het apparaat en breken af.

De borstriem opbergen

Als u voor de hartslagmeting de optionele borstriem hebt aangeschaft, bewaar deze dan op een schone en stofvrije plaats (bijvoorbeeld in een kast of lade). Zorg ervoor dat de borstriem niet wordt blootgesteld aan extreme temperaturen. Bewaar de borstriem niet op een plaats die kan worden blootgesteld aan temperaturen onder 0° C (32° F).

Reinig de borstriem met een spons of zachte doek die bevochtigd is met een milde oplossing van zeep en water. Droog het oppervlak grondig met een schone handdoek.

Langdurige opslag

Als het apparaat langere tijd niet zal worden gebruikt, dient u ervoor te zorgen dat het apparaat is uitgeschakeld (alleen loopband) en de voedingskabel of de optionele voedingsadapter (zelfaangedreven apparaten) uit de voedingsbron wordt gehaald en zo worden opgeborgen dat deze niet beschadigd kunnen raken of een belemmering vormen voor mensen of apparatuur.



Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002
1-800-347-4404

Precor, AMT, CrossRamp, EFX, M, Move Beyond en SmartRate zijn gedeponeerde handelsmerken van Precor Incorporated. Adaptive Motion Trainer, Crosstrainer, QuickStart en StretchTrainer zijn handelsmerken van Precor Incorporated.

Copyright 2008 Precor Incorporated.

Specificaties kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.

www.precor.com

LET OP:

Precor staat alom bekend om zijn innovatieve, bekroonde ontwerpen van fitnessapparatuur. Precor streeft er op agressieve wijze naar om voor zowel de mechanische constructie als de uiterlijke aspecten van zijn productontwerpen U.S.-patenten en buitenlandse patenten te verkrijgen. Partijen die overwegen de productontwerpen van Precor te gebruiken, worden daarom bij voorbaat gewaarschuwd dat Precor inbreuk op de eigendomsrechten van precor als een zeer ernstige zaak beschouwt. Precor zal alle (rechts)middelen aanwenden om inbreuk op de eigendomsrechten van Precor te bestrijden.



100i POM 49735-574, nl
03 maart 2008

naslag

100i

Commercial Adaptive Motion Trainer



PRECOR[®]
USA
move beyond[®]

Belangrijke veiligheidsinstructies

Neem bij gebruik van Precor-apparaten altijd elementaire voorzorgsmaatregelen in acht, waaronder de volgende:

- Lees alle instructies voordat u het apparaat in gebruik neemt. Deze instructies zijn opgesteld om uw veiligheid te garanderen en het apparaat te beschermen.
- Andere hoofdstukken in deze handleiding bevatten meer details over veiligheidsfuncties. Lees deze hoofdstukken door en houd u aan alle veiligheidsvoorschriften.
- Neem de tijd om met de beheerder van de fitnessclub te bespreken hoe u veilig traint en met de apparatuur dient om te gaan.
- Alvorens aan een fitnessprogramma te beginnen, dient u een volledig medisch onderzoek te ondergaan.

Il est conseillé de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.

- Put uzelf niet uit. Stop onmiddellijk de training en raadpleeg een arts als u pijn of abnormale symptomen voelt.
- Houd kinderen of personen die niet bekend zijn met de werking van het apparaat uit de buurt ervan. Laat zonder toezicht geen kinderen in de buurt komen van het apparaat.
- Draag tijdens een training passende sportkleding en sportschoenen. Draag geen loshangende kleding. Draag geen schoenen met hakken of leren zolen. Controleer de zolen van uw schoenen en verwijder eventueel vuil en steentjes. Bind lang haar naar achteren vast.

- Houd voor uw eigen veiligheid een vaste handgreep vast terwijl u het apparaat gebruikt.
- Houd uw lichaam en hoofd naar voren gericht. Draai uzelf nooit om op het apparaat.
- Schud het apparaat niet heen en weer. Ga niet op de handgrepen, displayconsole of afdekkingen staan.
- Wees voorzichtig bij het op- en afstappen. Ga op de achterste grondplaat staan en plaats één voet op de onderste voetplaat. Pak een arm of een vaste handgreep om u in evenwicht te houden terwijl u op de andere voetplaat stapt.
- De achterste grondplaat van het apparaat vormt een handig opstapje bij het op- en afstappen. Tegelijk geeft deze de veiligheidszone aan die moet worden aangehouden als iemand het apparaat gebruikt.
- Plaats uw handen of voeten nooit in de weg van de voetplaten, omdat u hierdoor letsel kunt oplopen of het apparaat hierdoor beschadigd kan raken.

Service

De beheerder van de fitnessclub of -ruimte kan u helpen met al uw vragen over het apparaat. Als u meer informatie wilt over de werking van producten of over trainingsschema's, gaat u naar de website van Precor op www.precor.com.

Inhoudsopgave

Belangrijke veiligheidsinstructies	1
Service	1
AMT-functies	3
Adaptive Motion.....	3
Bewegende handgrepen voor een totaaltraining.....	3
Vaste handgrepen	3
Functies zelfaandrijving.....	4
Hartslagfuncties	5
Belangrijke gebruiks- en veiligheidsinstructies.....	5
Een borstriem dragen.....	7
De aanraakgevoelige handgrepen gebruiken	8
SmartRate	8
Trainen volgens de streefwaarde van uw hartslag	10
Hartslaganalyse	10
Problemen oplossen met de hartslag.....	11
Displayconsole.....	12
Meer informatie over het bovenste display.....	14
Paslengte-display	15
Meer informatie over het middelste display.....	15
Meer informatie over het onderste display	16
Toetsenblokken.....	17

Trainingsopties	21
QUICKSTART kiezen	22
Een programma selecteren	23
Trainingsstatistieken opslaan.....	24
Weergavevoorkeuren instellen voor aanvang van de training	25
Cool-down na een training	26
Een pauze inlassen tijdens een training of cool-downperiode.....	26
Een training beëindigen	27
Programma's	28
Een programma kiezen	28
Programmatips	28
Handmatig programma.....	29
Programma Interval	29
Hartslagprogramma	30
Programma Vetverbranding	31
Trainingssessie.....	32
Programma's wijzigen gedurende de trainingssessie.....	32
De trainingsduur wijzigen.....	33
Programmadoelen aanpassen.....	33
De weergaveopties voor uw training wijzigen.....	34
De maateenheden wijzigen	36
Een taal selecteren.....	36

AMT-functies

De AMT beschikt over diverse voorzieningen die bij een juist gebruik bijdragen aan een prettige training. Tot deze voorzieningen behoren:

- Adaptive Motion™
- Bewegende handgrepen voor een totaaltraining
- Vaste handgrepen
- Functies met zelfaandrijving

Belangrijk! Lees de veiligheidsinstructies voordat u met een training begint. Deze vindt u aan het begin van deze handleiding.

Adaptive Motion

De technologie achter de low-impact Adaptive Motion-cardiotrainer past zich aan uw bewegingen aan zodat u korte en lange passen kunt maken, kunt lopen en rennen of diepe lunges kunt maken.

Bewegende handgrepen voor een totaaltraining

De handgrepen trainen het bovenlichaam, waardoor uw conditie sterk verbetert. Door aan uw crosstraining de totaalbeweging toe te voegen, verhoogt u feitelijk uw inspanning en verbetert u uw algehele fitnessniveau.

Vaste handgrepen

Om uw evenwicht te bewaren, dient u altijd een vaste handgreep vast te pakken als u op of van het apparaat stapt en bij gebruik van de toetsenblokken.

Voor meer informatie over de aanraakgevoelige handgrepen raadpleegt u *Hartslagfuncties*.

Functies zelfaandrijving

Het apparaat hoeft niet te worden aangesloten op het elektriciteitsnet. Het is uitgerust met een interne accu die elke keer wordt opgeladen als u enige tijd aan het trainen bent. Als u voldoet aan het vereiste minimum voor gebruik, wordt het PRECOR-merk weergegeven. U kunt op QUICKSTART drukken of een programma selecteren om met de training te beginnen. Raadpleeg *Trainingsopties* voor meer informatie.

Als u niet voldoet aan het vereiste minimum voor gebruik, wordt een uitschakelprocedure gestart die 30 seconden duurt. Op het display verschijnen puntjes en geen enkele toets werkt. Als er geen beweging wordt gedetecteerd, verdwijnen de puntjes naarmate het aftellen voortgaat.

Als u verder wilt gaan met trainen, moet u dit doen voordat de puntjes verdwijnen van het display.

Hartslagfuncties

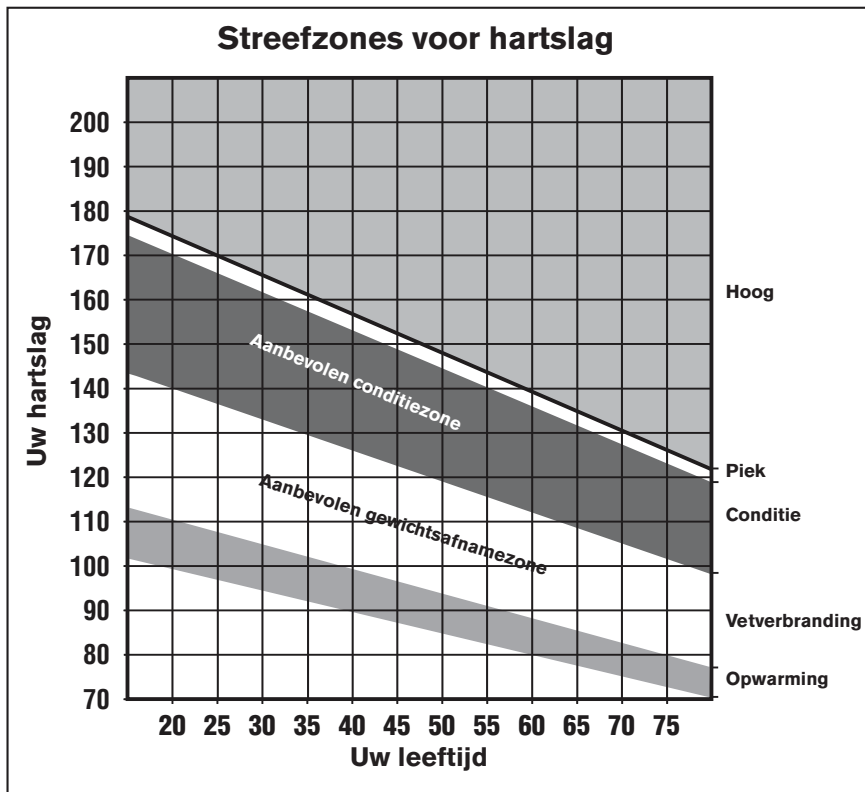


De hartslag- en SmartRate®-functies zijn beschikbaar wanneer u de borstriem draagt of beide aanraakgevoelige handgrepen vastpakt. Als een hartslag wordt gesignaleerd, toont het HARTSLAG-display uw hartslag. Als u uw leeftijd hebt ingevoerd, knippert de SmartRate-LED en wordt uw streefzone aangegeven.

Belangrijke gebruiks- en veiligheidsinstructies

Lees het volgende voordat u de hartslag- of SmartRate-functie gebruikt.

- Raadpleeg eerst een arts voordat u aan een grote inspanning begint. Gebruik de hartslagprogramma's alleen als uw arts u hiervoor toestemming heeft gegeven.
- Zorg ervoor dat u uw hartslag kent, alsmede de door een arts aangeraden streefzone voor uw hartslag. Individuele hartslagen variëren al naargelang verscheidene fysiologische factoren en komen mogelijk niet volledig overeen met de volgende afbeelding.
- Kijk altijd naar voren op het apparaat en gebruik de vaste handgrepen om in evenwicht te blijven.
- Houd op zelfaangedreven apparaten een comfortabele bewegingssnelheid aan boven het vereiste minimum. Vraag de beheerder van de fitnessclub hoe snel u minimaal moet bewegen zodat de voeding in stand blijft.



Afbeelding 1: Streefzones voor hartslag

- De volgende berekening wordt gebruikt voor de streefzone voor de hartslag:

$(220 - \text{uw leeftijd}) \times \text{percentage}$

Bijvoorbeeld:

Bereik voor opwarmen: $(220 - \text{uw leeftijd}) \times 55\%$.

Piekbereik: $(220 - \text{uw leeftijd}) \times 85\%$.

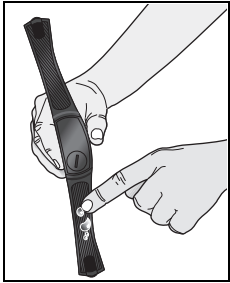
- Blijf minimaal 15 seconden lang naar de displayconsole gericht nadat u de borstriem hebt omgedaan. Hierdoor kan de ontvanger in de console het signaal vanaf de borstriem herkennen.
- Als **Hr** op het HARTSLAG-display verschijnt, heeft de fiets een signaal gedetecteerd, maar nog niet uw hartslag vastgesteld. Zorg ervoor dat de borstriem op de juiste wijze rondom uw borst en tegen uw huid is aangebracht.
- Als u liever de aanraakgevoelige handgrepen gebruikt, pak deze dan vast en wacht vijf tot tien seconden. Zorg ervoor dat beide handen vochtig zijn (niet droog).
- Als een signaal wordt gedetecteerd, knippert een getal in het HARTSLAG-display en wordt uw hartslag aangegeven.

Een borstriem dragen

Tijdens een training worden de hartslagfuncties in het display weergegeven wanneer u een borstriem draagt. Voor een accurate meting moet de borstriem direct contact met uw huid maken.

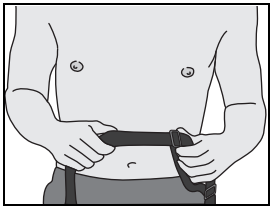
1. Maak de achterzijde van de riem voorzichtig vochtig met kraanwater (zie de volgende afbeelding).

Opmerking: Gebruik geen gedeïoniseerd water. Dit bevat niet de juiste mineralen en zouten om elektrische impulsen te geleiden.



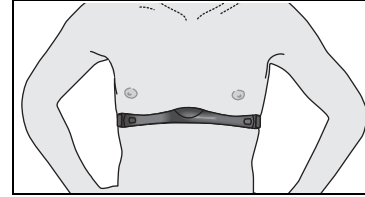
Afbeelding 2: Maak borstriem nat

2. Pas de riem aan en maak deze vast rond uw borst. De riem moet stevig zitten, maar mag niet knellen. Zie de volgende afbeelding.



Afbeelding 3: Maak borstriem vast

3. Controleer of de borstriem met de juiste zijde naar voren is gericht, horizontaal over uw borst loopt en zich midden op uw borst bevindt. Zie de volgende afbeelding.

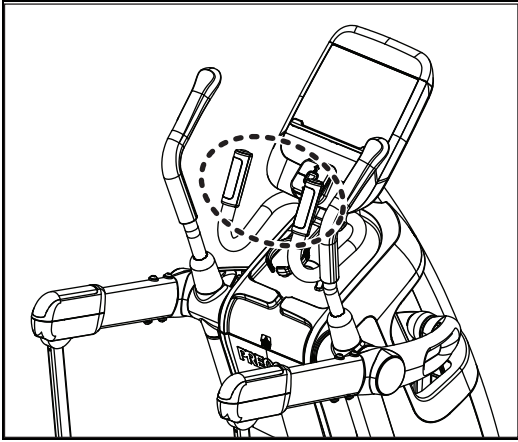


Afbeelding 4: Trek borstriem strak

Blijf enkele seconden lang naar de displayconsole gericht nadat u de borstriem hebt omgedaan. Hierdoor kan de ontvanger in de console het signaal vanaf de borstriem herkennen.

De aanraakgevoelige handgrepen gebruiken

Bij de training moet u beide aanraakgevoelige handgrepen minimaal vijf tot tien seconden vasthouden om uw hartslag over te brengen naar het display. Zie de volgende afbeelding.



Afbeelding 5: Aanraakgevoelige handgrepen

De zoutconcentratie in de transpiratie van een gebruiker biedt normaliter voldoende conductiviteit om een signaal naar de ontvanger in de displayconsole te verzenden. Sommige mensen kunnen vanwege een bepaalde lichaamschemie of onregelmatige hartslag geen gebruik maken van de aanraakgevoelige handgrepen. In dat geval geeft een borstriem mogelijk een beter resultaat.

Belangrijk! Als u traint, pak dan niet de aanraakgevoelige handgrepen vast terwijl u tegelijkertijd de borstriem draagt. Het gebruik van beide functies kan leiden tot onregelmatige hartslagmetingen.

SmartRate

Met de SmartRate-functie kunt u uw hartslag bewaken en in de streefzone houden die het meest voor u geschikt is. Als een hartslag wordt gesignaleerd, knippert één LED, waarbij de zone wordt aangegeven waarin uw hartslag zich bevindt.

Belangrijk! Als u gebruik wilt maken van de SmartRate-functie, moet u tijdens de programmaselectie uw leeftijd invoeren. Raadpleeg Een programma selecteren.

De volgende tabel bevat de percentages die worden gebruikt bij het berekenen van de hartslagstreefzones. Zolang uw hartslag binnen deze zones blijft, knippert de bijbehorende LED bij wijze van visuele leidraad.

VOORZICHTIG: Uw hartslag mag nooit hoger zijn dan 85% van uw maximale aërobische hartslag of boven PIEK uitkomen. Als dit wel gebeurt, verlaagt u onmiddellijk de intensiteit van uw training om terug te keren naar de door een arts aangeraden streefzone.

Tabel 1. Streefzones voor de hartslag en SmartRate-LED's

Hartslagzone percentage	LED brandt	LED knippert	Zonelabel
Onder 50	Eerste	Oranje	OPWARMEN
50 t/m 54	Tweede	Oranje	OPWARMEN
55 t/m 59	Derde	Groen	VET VERBRANDEN
60 t/m 64	Vierde	Groen	VET VERBRANDEN
65 t/m 69	Vijfde	Groen	VET VERBRANDEN
70 t/m 74	Zesde	Groen	CONDITIE
75 t/m 79	Zevende	Groen	CONDITIE
80 t/m 84	Achtste	Groen	CONDITIE
85 t/m 87	Negende	Oranje	PIEK
Boven 87	Tiende	Oranje	HOOG

De SmartRate-indicatielampjes knipperen niet in de volgende gevallen:

- U draagt de borstriem niet of hebt deze niet goed aangebracht. U hebt de aanraakgevoelige handgrepen niet vijf tot tien seconden vastgehouden.
- U voert uw leeftijd niet in tijdens een training.

Als u bijvoorbeeld QUICKSTART indrukt bij het PRECOR-merk wordt het handmatige programma gestart. Uw leeftijd is niet ingevoerd en wordt als null-waarde beschouwd. Uw hartslag wordt weergegeven in het HARTSLAG-display wanneer u de aanraakgevoelige handgrepen vasthoudt of een borstriem draagt, maar geen van de SmartRate-LED's knippert omdat de betreffende berekeningen niet zijn uitgevoerd.

Opmerking: U kunt dit verhelpen door een programma te kiezen met behulp van een van de PROGRAMMA'S-toetsen en uw trainingsduur, gewicht en leeftijd in te voeren.

Trainen volgens de streefwaarde van uw hartslag

In een speciaal venster wordt uw hartslag weergegeven tijdens de training. Draag een borstriem of pak de beide aanraakgevoelige handgrepen vast als u uw hartslag op het display wilt weergeven (slagen per minuut)

De Precor-website (www.precor.com) biedt verscheidene suggesties voor trainingen met verschillende intensiteitsniveaus. Op de website vindt u veel trainingsbijzonderheden met de bijbehorende streefwaarden voor de hartslag.

Het apparaat bevat een of meer hartslagprogramma's waarmee u kunt trainen op basis van een opgegeven streefhartslag. Tijdens de training wordt uw hartslag gecontroleerd door het programma en wordt deze automatisch binnen een paar slagen per minuut van de door u geselecteerde streefwaarde gehandhaafd. Als u deze programma's wilt gebruiken, drukt u op de toets PROGRAMMA'S - HARTSLAG. Raadpleeg *Programma's* voor meer informatie.

Hartslaganalyse

Telkens wanneer u een programma afrondt waarbij u gebruik hebt gemaakt van de borstriem of aanraakgevoelige handgrepen, biedt het display een hartslaganalyse na de samenvatting van de training. Raadpleeg *Een training beëindigen*.

Uw gemiddelde hartslag verschijnt, gevolgd door de maximale hartslag die tijdens uw training is bereikt. Als u uw leeftijd hebt ingevoerd, wordt op een derde display aangegeven hoe lang uw hartslag binnen de weergegeven streefzones is gebleven.

De hartslaganalyse wordt gebaseerd op hoe vaak uw hartslagsignaal tijdens de training is ontvangen. Als u de borstriem gebruikt, zal de gemiddelde hartslag nauwkeuriger zijn dan als u af en toe de aanraakgevoelige handgrepen vastpakt.

Problemen oplossen met de hartslag

Aan de hand van de volgende tabel kunt u wellicht problemen met onregelmatige hartslagmetingen onderkennen en oplossen.

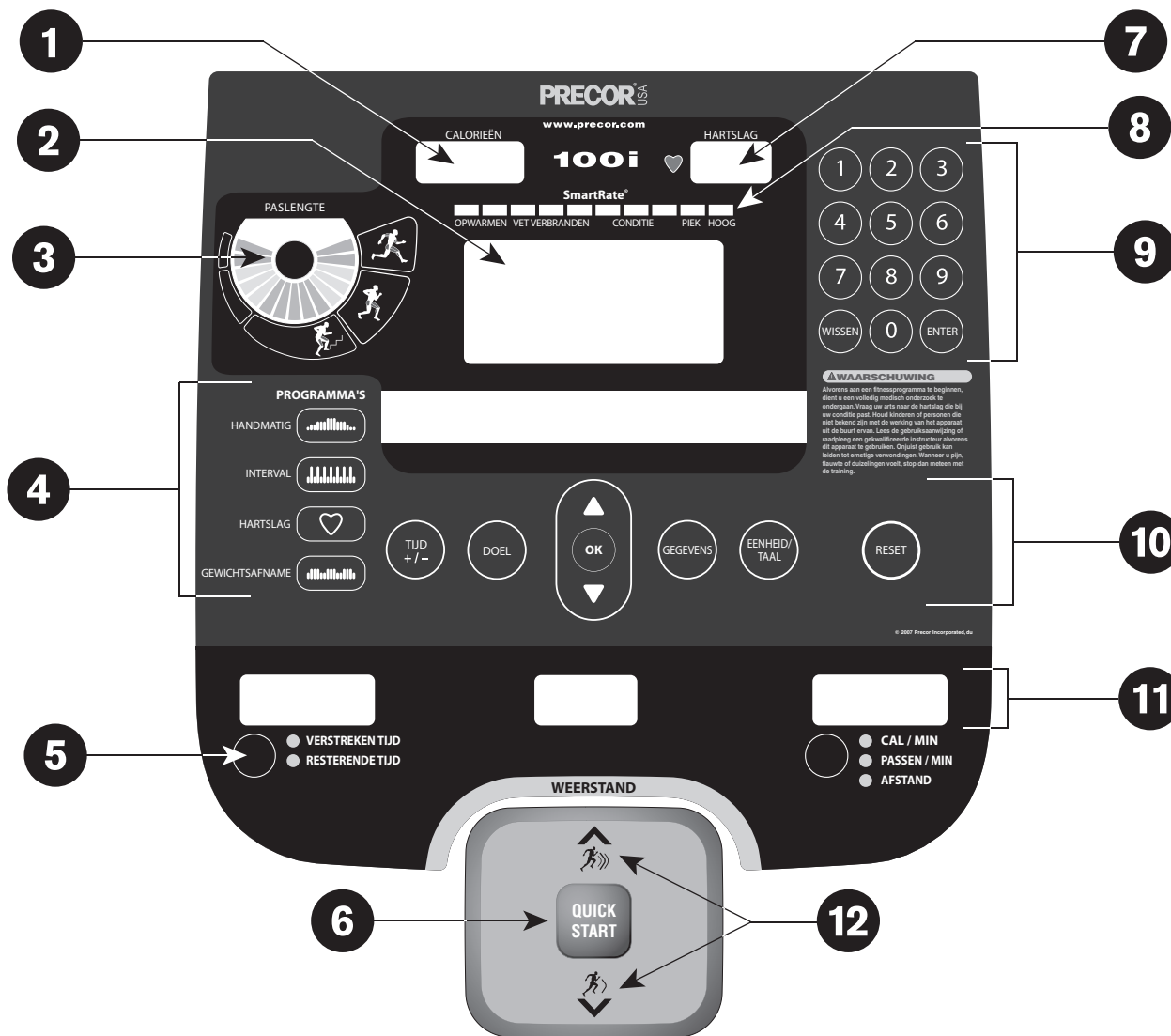
Belangrijk! Een hartslag kan alleen worden gesignaleerd wanneer de Precor-hartslagontvanger op de juiste wijze in het display is geplaatst. Een gebruiker moet de borstriem dragen of beide aanraakgevoelige handgrepen vastpakken.

Tabel 2. Onregelmatige hartslagmetingen

Wat op het display verschijnt	Oorzaak	Oplossing
Niets	De hartslagontvanger is niet geplaatst of is losgeraakt.	Neem contact op met de klantenservice. Raadpleeg Service.
HR of Hr	Er wordt een signaal gedetecteerd door middel van de borstriem of de aanraakgevoelige handgrepen, maar er is nog geen geldige hartslag vastgesteld.	Let erop dat de borstriem vochtig is, zich in het midden bevindt en in direct contact staat met uw huid. Blijf beide aanraakgevoelige handgrepen vasthouden als u deze gebruikt. Wacht even totdat uw hartslag wordt weergegeven.

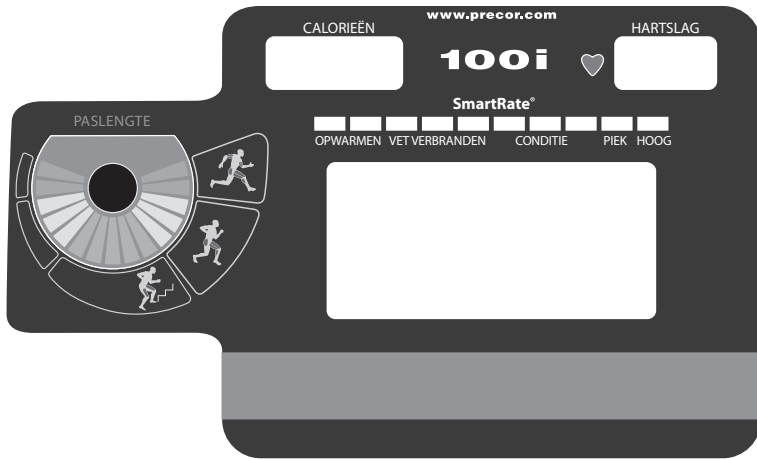
Opmerking: Om elektrische impulsen te kunnen geleiden vanaf het hart van een gebruiker, moeten beide aanraakgevoelige handgrepen vijf tot tien seconden lang stevig worden vastgepakt. De zoutconcentratie in de transpiratie van een gebruiker biedt normaliter voldoende conductiviteit om een signaal naar de ontvanger in de displayconsole te verzenden. Sommige mensen kunnen vanwege een bepaalde lichaamschemie of onregelmatige hartslag geen gebruik maken van de aanraakgevoelige handgrepen. In dat geval geeft een borstriem mogelijk een beter resultaat.

Displayconsole



- 1 CALORIEËN-display:** Een schatting van het totaal aantal verbrande calorieën wordt weergegeven.
- 2 Bovenste display:** Toont eerst het Precor-merk. Als u een programma selecteert of op QUICKSTART drukt, wordt het programmaprofiel gewijzigd. Een knipperende kolom in het profiel geeft uw positie aan.
- 3 PASLENGTE-display:** Een verlichte wijzer geeft uw paslengte aan. De wijzer gaat naar links als u uw linkerbeen beweegt en naar rechts als u met uw rechterbeen naar voren gaat. De pictogrammen geven aan welke spiergroepen worden aangesproken.
- 4 Middelste display en het toetsenbord PROGRAMMA'S:** Als u op een van de toetsen onder PROGRAMMA'S drukt, verschijnt het programmaprofiel in het bovenste display en de programmanaam in het middelste display. Tijdens een training wordt in het middelste display aanvullende informatie weergegeven, afhankelijk van programma en selecties.
- 5 Selectietoetsen:** Met deze toetsen kunt u in elke kolom de informatie doorlopen en kiezen wat u tijdens uw trainingssessie wilt weergeven. Naast het weergegeven onderdeel verschijnen indicatielampjes.
- 6 QUICKSTART:** Druk op QUICKSTART om onmiddellijk met uw training te beginnen.
- 7 HARTSLAG-display:** Indien een hartslag wordt gedetecteerd, wordt deze in dit gedeelte weergegeven.
- 8 SmartRate-display:** Als u een programma selecteert en uw leeftijd invoert, gaat tijdens de instellingsprompts een LED knipperen.
- 9 Cijfertoetsen:** Als u met een programma begint, kunt u met de cijfertoetsen reageren op de instellingsprompts, bijvoorbeeld om uw gewicht en leeftijd in te voeren. Gebruik tijdens een trainingssessie de cijfertoetsen om informatie bij te werken. Als de entertainmentoptie is aangesloten, dienen de cijfertoetsen om televisiezenders te kiezen.
- 10 Navigatietoetsen:** Met deze toetsen kunt u trainingsinformatie weergeven of wijzigen en de training beëindigen. Raadpleeg *Navigatietoetsenblok* voor meer informatie.
- 11 Onderste display:** Tijdens uw training geven drie getalreeksen informatie over uw sessie. Raadpleeg *Toetsenblok voor onderste display en de selectietoetsen* voor meer informatie.
- 12 WEERSTAND-toetsen:** Met deze toetsen kunt u de weerstand aanpassen.

Meer informatie over het bovenste display



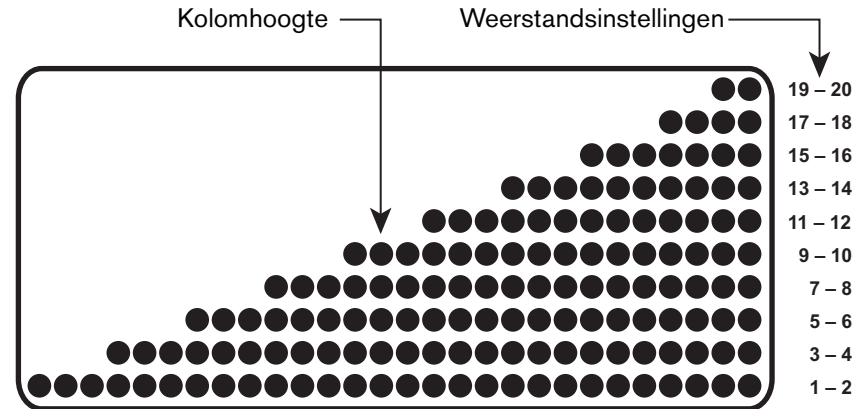
Het bovenste display omvat CALORIEËN, HARTSLAG, SmartRate en een display met het programmaprofiel. Hieronder wordt beschreven wat er op de displays gebeurt.

CALORIEËN—geeft een schatting aan van het totaal aantal verbrande calorieën.

HARTSLAG—geeft uw hartslag weer wanneer u een borstriem draagt of beide aanraakgevoelige handgrepen vasthoudt. Raadpleeg *Hartslagfuncties*.

SmartRate—geeft uw hartslag als knipperend segment weer, waarmee wordt aangegeven in welke zone uw hartslag zich bevindt wanneer u uw leeftijd invoert en een borstriem draagt of de aanraakgevoelige handgrepen vasthoudt. Gebruik het display als visueel hulpmiddel om uw hartslag in uw voorkeurszone te houden. Raadpleeg *SmartRate*.

Programmaprofiel—wordt weergegeven tijdens uw trainingssessie. Een knipperend segment in het profiel geeft uw positie aan. In de meeste programma's is de instelling **WEERSTAND** van invloed op de hoogte, zoals is weergegeven in de volgende afbeelding. Het profiel wordt verhoogd of verlaagd overeenkomstig de **WEERSTAND**-toets waarop is gedrukt.



Afbeelding 6: Kolomhoogte in het programmaprofiel

Paslengte-display

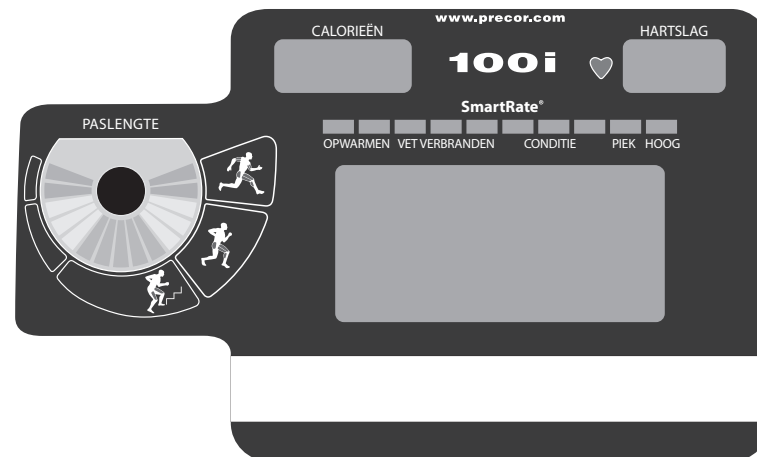


Het PASLENGTE-display geeft de lengte van uw passen visueel weer. De verlichte wijzer gaat naar rechts als u naar voren stapt met uw rechterbeen en naar links als uw linkerbeen naar voren beweegt.

De pictogrammen geven aan welke spiergroepen door de lengte van uw passen worden aangesproken. Als u de actuele waarde van uw paslengte (in centimeter of in inches) wilt bekijken, selecteer dan PASLENGTE met de toets GEGEVENS. Raadpleeg *De weergaveopties voor uw training wijzigen*.

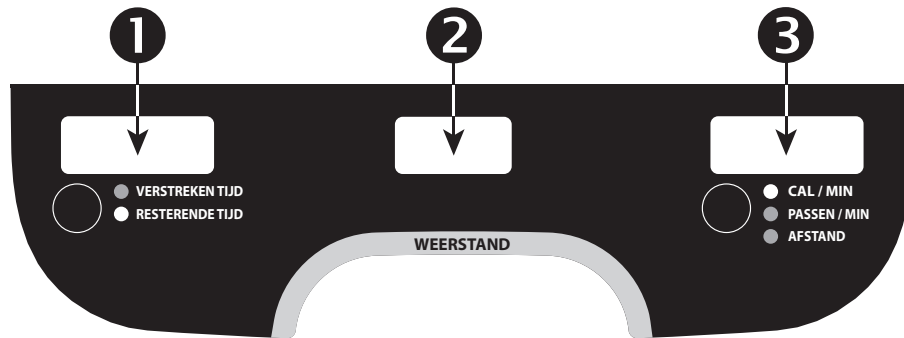
Als u uw pas verlengt, bereikt de verlichte wijzer als het goed is links en rechts consequent hetzelfde niveau. Dit betekent dat u met uw linker- en rechterbeen dezelfde hoeveelheid energie verbrandt en dezelfde spiergroepen aanspreekt.

Meer informatie over het middelste display



In het middelste display wordt de programma naam weergegeven als u een programma selecteert. Tijdens een training verandert het middelste display in een berichtenbalk waarin aanvullende informatie wordt weergegeven, afhankelijk van gebruikersselecties en programmapauzes. Voor meer informatie over de selecties die kunnen worden weergegeven op dit display raadpleegt u *Trainingssessie*.

Meer informatie over het onderste display



In het onderste display wordt informatie gegeven over uw trainingssessie. Wat wordt weergegeven op de displays, is afhankelijk van de knoppen waarop u onder elk venster drukt. Elk display biedt informatie over uw trainingsstatistieken en wordt beschreven in de onderstaande lijst.

Opmerking: Als u ervoor kiest een boek of tijdschrift op het display te leggen, kunt u deze trainingsstatistieken nog steeds bekijken.

1 VERSTREKEN TIJD en RESTERENDE TIJD

VERSTREKEN TIJD—toont de tijd in minuten en seconden en geeft aan hoe lang u hebt getraind. Als u tijdens één enkele sessie echter langer traint dan 60 minuten, gaat het display over op uren en minuten.

Opmerking: Het is mogelijk dat uw fitnessclub aan de duur van trainingssessies een limiet heeft gesteld.

RESTERENDE TIJD—toont de resterende tijd voor een training. Als de geselecteerde tijd minder dan 60 minuten bedraagt, wordt de tijd weergegeven in minuten en seconden. Als u een tijd van meer dan 60 minuten selecteert, worden in het display uren en minuten weergegeven totdat 60 minuten wordt bereikt. Hierna worden minuten en seconden getoond.

2 WEERSTAND

WEERSTAND—toont de weerstand die u tijdens het bewegen van de voetplaten voelt. Met de WEERSTAND-toetsen kunt u een weerstand instellen tussen 1 en 20.

3

CALORIEËN/MIN, PASSEN/MIN en AFSTAND

CAL / MIN—geeft bij benadering het aantal calorieën weer dat per minuut wordt verbrand.

PASSEN / MIN—toont het aantal passen per minuut tot een maximale waarde van 510 passen per minuut. Een pas is een sterk aangezette loopbeweging. Als u in een positie begint met één voetplaat naar voren gericht, dan maakt u een volledige pas door de achterste plaat helemaal naar voren te bewegen terwijl de andere naar achteren beweegt. Met twee passen maakt u één volledige omwenteling op het vliegwiel. De waarde op het display is dus altijd een even getal tussen 56 en 510.

AFSTAND—toont de lineaire afstand in kilometers of mijlen.

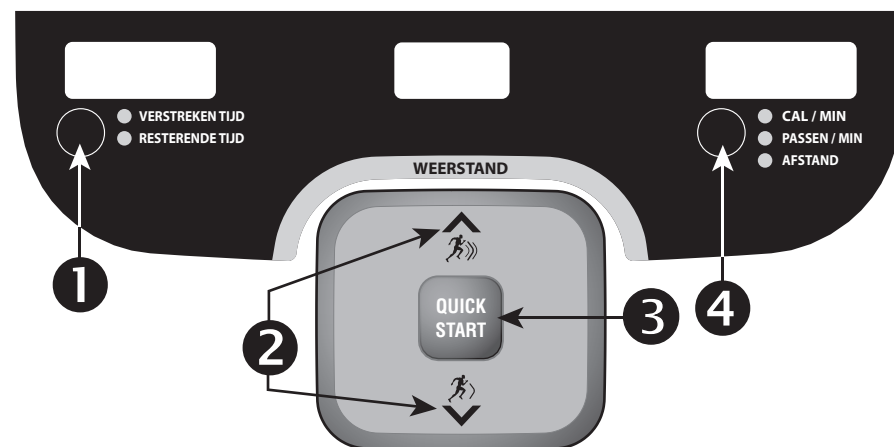
Toetsenblokken

Met de toetsenblokken kunt u uw trainingsselecties en weergavevoorkeuren invoeren.

Er zijn verschillende toetsenblokken beschikbaar op het display. Deze worden in dit gedeelte nader behandeld:

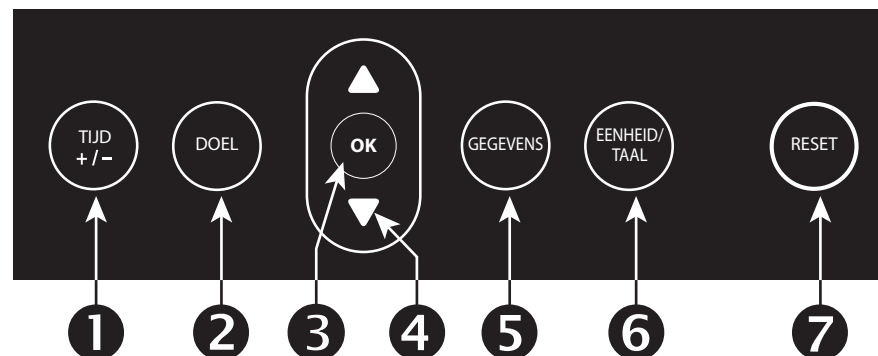
- Toetsenblok voor onderste display en de selectietoetsen
- Navigatietoetsenblok in het midden van het display
- Toetsenblok PROGRAMMA'S
- Cijfertoetsenblok met de toetsen ENTER en WISSEN

Toetsenblok voor onderste display en de selectietoetsen



- 1 Linkerselectietoets:** Telkens wanneer u deze toets indrukt, wordt in het display de hoeveelheid tijd weergegeven die is verstreken sinds u met de trainingssessie bent begonnen, of de resterende tijd. Er gaat een LED branden die aangeeft welke informatie wordt weergegeven.
- 2 WEERSTAND:** Druk op een WEERSTAND-toets om de pasweerstand te verhogen of te verlagen. Kies een waarde tussen 1 en 20.
- 3 QUICKSTART:** Druk op QUICKSTART om onmiddellijk met uw trainingssessie te beginnen met behulp van het handmatige programma. Raadpleeg *QUICKSTART kiezen*.
- 4 Rechterselectietoets:** Telkens wanneer u deze toets indrukt, verschijnt op het display het aantal calorieën per minuut, het aantal passen per minuut of de afstand die is afgelegd sinds het begin van de trainingssessie. Er gaat een LED branden die aangeeft welke informatie wordt weergegeven.

Navigatietoetsenblok



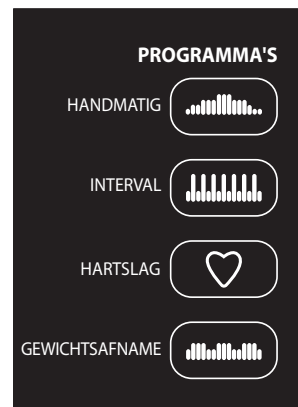
Het navigatietoetsenblok biedt verschillende manieren om uw trainingssessie aan te passen en verschillende trainingsstatistieken weer te geven. De toets OK, waarmee u selecties kunt bevestigen in uw displays, maakt eveneens deel uit van het navigatietoetsenblok.

- 1 TIJD +/-:** U kunt de trainingstijd wijzigen terwijl u traint door op de toets TIJD +/- te drukken. In het middelste display verschijnt een knipperend getal. U kunt dit getal wijzigen met de navigatiepijltoetsen of een andere tijd invoeren met de cijfertoetsen. Raadpleeg *De weergaveopties voor uw training wijzigen*.
- 2 DOEL:** Druk op de toets DOEL om de doelinstellingen te wijzigen naar tijd, afstand of aantal calorieën terwijl u de handmatige, intervals- of hartslagprogramma's gebruikt. Raadpleeg *Programmadoelen aanpassen*.

Opmerking: Tijdens de opwarmingsfase van het hartslagprogramma kan het doel niet worden gewijzigd.
- 3 OK:** Druk op OK om te reageren op specifieke meldingen.

- 4 Pijltoetsen Omhoog en Omlaag:** Met deze toetsen worden de beschikbare selecties weergegeven en wordt de weergave in het display beïnvloed. Overal in deze handleiding worden deze toetsen de navigatiepijltoetsen genoemd.
- 5 GEGEVENS:** De toets GEGEVENS biedt een aantal menuopties waarmee u het display als u al bent begonnen met trainen kunt aanpassen met specifieke trainingsstatistieken. Raadpleeg *De weergaveopties voor uw training wijzigen*.
- 6 EENHEID/TAAL:** Met deze toets kunt u de maateenheid wijzigen of een van de verschillende talen selecteren. U krijgt het resultaat op het display te zien als u op OK drukt. Voor meer informatie raadpleegt u *De maateenheden wijzigen* of *Een taal selecteren*.
- 7 RESET:** Druk op deze toets om de trainingssessie te beëindigen en de samenvatting van de training te bekijken. Een uitzondering op de regel is wanneer u de uitschakelprocedure van 30 seconden hebt ingevoerd. Wanneer u op RESET drukt, verschijnt het Precor-merk weer. Raadpleeg *Een pauze inlassen tijdens een training* of *cool-downperiode* of *Functies zelfaandrijving*.

Toetsenblok PROGRAMMA'S



Het toetsenblok PROGRAMMA'S biedt toegang tot alle trainingsprogramma's. Druk op het midden van de toets om het bovenste programma in het menu weer te geven. Als u nogmaals op de toets drukt, wordt het volgende programma in het menu weergegeven (indien beschikbaar), zoals is weergegeven in de volgende tabel. Raadpleeg *Programma's* voor een beschrijving van elk programma.

Opmerking: Druk op OK om uw selectie te bevestigen. Raadpleeg *Trainingsopties* voor meer informatie.

Tabel 3. Beschikbare programma's

Toetsen PROGRAMMA'S	Programmamenu
HANDMATIG	HANDMATIG
INTERVAL	INTERVAL
HARTSLAG	HARTSLAGPRG - BASIS *
VETVERBRANDING	VET VERBRANDEN

* Gebruik van een borstriem of de aanraakgevoelige handgrepen is vereist.

Cijfertoetsenblok



Het cijfertoetsenblok heeft verschillende functies, afhankelijk van wat is aangesloten op het apparaat.

Aansluiting	Beschrijving
Computer (Compatibel met CSAFE)	Als een computer is aangesloten op de CSAFE-aansluiting van het apparaat, kunt u met behulp van het cijfertoetsenblok uw gebruikers-ID en andere instellingen invoeren.
Entertainmentoptie	Als een entertainmentoptie is aangesloten op het display, fungeert het cijfertoetsenblok als afstandsbediening waarmee u de beschikbare zenders kunt kiezen. U kunt tevens numerieke waarden invoeren als reactie op aanwijzingen of informatie tijdens de trainingssessie.
Niets	Ongeacht of er randapparaten zijn aangesloten op het apparaat, kunt u met behulp van het toetsenblok numerieke waarden invoeren als reactie op aanwijzingen of informatie tijdens de trainingssessie. Druk op ENTER of OK om de selectie te bevestigen.

De toetsen WISSEN en ENTER hebben de volgende functies:

WISSEN: Met de toets WISSEN wist u het als laatste weergegeven getal.

ENTER: Met de toets ENTER accepteert u het weergegeven getal.

Opmerking: De OK- en ENTER-toets zijn gewoonlijk onderling verwisselbaar en hebben dezelfde functie als er geen randapparaten zijn aangesloten op het apparaat. Wanneer u echter reageert op aanwijzingen en informatie in het display afkomstig van een CSAFE-apparaat of computerverbinding, moet u de toets ENTER gebruiken.

Trainingsopties

VOORZICHTIG: Alvorens aan een fitnessprogramma te beginnen, dient u een volledig medisch onderzoek te ondergaan. Zorg ervoor dat u de door een arts aangeraden streefzone voor uw hartslag kent.

1. Ga met uw gezicht naar het display op de achterste grondplaat staan.
2. Plaats één voet op de onderste voetplaat en pak een arm of een vaste handgreep om u in evenwicht te houden terwijl u op de andere stapt.
3. Breng de pedalen in beweging zodra u een comfortabele houding hebt aangenomen.

VOORZICHTIG: Houd een handgreep vast om uzelf in evenwicht te houden.

4. Selecteer een van de volgende opties:

<i>Optie...</i>	<i>Procedure...</i>
Onmiddellijk beginnen met de training	• Gebruik de toets QUICKSTART. • Raadpleeg <i>QUICKSTART</i> kiezen.
Een programma selecteren	• Druk op een PROGRAMMA'S-toets. • Raadpleeg <i>Een programma selecteren</i>.
Een gebruikers-ID invoeren	• Gebruik de toets ENTER. • Raadpleeg <i>Trainingsstatistieken opslaan</i>.
Weergavevoorkeuren in eenheid of taal instellen	• Gebruik de toets EENHEID/TAAL. • Raadpleeg <i>Weergavevoorkeuren instellen voor aanvang van de training</i>.

Opmerking: De toets QUICKSTART wordt uitgeschakeld wanneer u op een toets PROGRAMMA'S drukt. Gebruik de OK-toets om elke geselecteerde trainingssessie te bevestigen (programma, tijd, gewicht en leeftijd).

QUICKSTART kiezen



1. Druk op QUICKSTART terwijl het Precor-merk voorbischuift om het handmatige programma te starten.

Bij gebruik van QUICKSTART gelden de volgende standaardinstellingen:

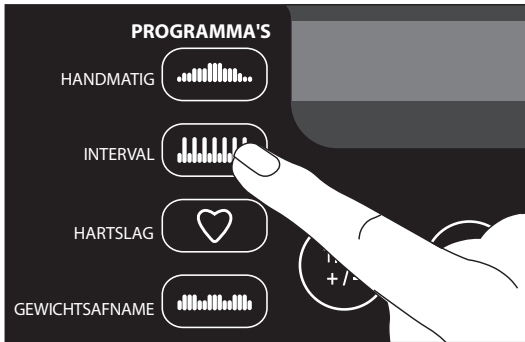
Prompts	Standaardwaarde
Programma	Handmatig
Tijd	Instelling voor fitnessclub
Gewicht	68 kg (150 lb)
Leeftijd	0

2. Met de WEERSTAND-toetsen kunt u de weerstand aanpassen.

3. Houd tijdens de training een vast pastempo aan waarbij u zich prettig voelt.

Opmerking: Als u gebruik wilt maken van de SmartRate-functie, moet u uw leeftijd opgeven en een borstriem omdoen of de aanraakgevoelige handgrepen vastpakken. Druk in dit geval op HANDMATIG en druk op OK. Volg de aanwijzingen om uw gewicht en leeftijd in te voeren. U kunt de knipperende prompts met behulp van de navigatiepijltoetsen of het cijfertoetsenblok aanpassen. Druk op OK om de invoer te bevestigen.

Een programma selecteren



1. Druk op een van de toetsen PROGRAMMA'S terwijl het PRECOR-merk voorbyschuift en druk vervolgens op OK.
2. Op het display knippert een trainingsduur. Pas de minuten (1–240) aan met behulp van de navigatiepijltoetsen of de cijfertoetsen en druk vervolgens op OK. (Of druk op WISSEN om terug te keren naar de standaard-tijdlimiet.)

Opmerking: Het is mogelijk dat de fitnessclub limieten stelt aan de trainings-, pauze- en cool-downduur. Dan is het wellicht niet toegestaan een onbeperkte trainingsduur te selecteren. Vraag dit na bij de beheerder van uw fitnessclub.

Als u de optie NO LIMIT (GEEN LIMIEET) wilt openen wanneer de trainingsduur knippert, voert u 240 in met het cijfertoetsenblok. Vervolgens drukt u op de pijltoets omhoog. Druk op OK wanneer NO LIMIT (GEEN LIMIEET) wordt weergegeven.

Als u deze optie kiest, is de automatische cool-downperiode uitgeschakeld. U neemt een cool-downperiode op door het handmatige programma te activeren.

3. Voer desgevraagd uw gewicht (1–999) en vervolgens uw leeftijd (1–99) in.

Opmerking: Als u een waarde (programma, tijd, gewicht of leeftijd) wilt wijzigen die u al hebt ingevoerd, druk dan op RESET om terug te keren naar het PRECOR-merk. Selecteer een programma en voer opnieuw de juiste waarden in.

4. Houd tijdens de training een vast pastempo aan waarbij u zich prettig voelt.

Trainingsstatistieken opslaan

Veel fitnessclubs sluiten Precor-apparaten aan op een computer, zodat u uw trainingsstatistieken snel kunt opvragen en gemakkelijk kunt vaststellen of u uw fitnessdoelen hebt gehaald. Als u de statistische gegevens van uw trainingen wilt bijhouden, vraag dan het personeel van de fitnessclub of ze voor u een gebruikersaccount en een gebruikers-ID willen maken. U dient uw gebruikers-ID in te voeren om uw statistieken te kunnen opslaan.

Opmerking: Als het display leeg is, moet u de minimale bewegingssnelheid handhaven om het apparaat van voeding te voorzien. Als het PRECOR-merk verschijnt, is het apparaat niet op een computer aangesloten. Raadpleeg *Een programma selecteren* of *QUICKSTART kiezen*.

Als het apparaat is aangesloten op een computer, verschijnt het volgende:

KIES QUICKSTART, ENTER OF PROGRAMMA VOOR BEGIN

Als u de statistieken wilt opslaan die zijn gegenereerd tijdens uw trainingssessie, gaat u als volgt te werk:

1. Druk op ENTER.
2. Voer met behulp van het cijfertoetsenblok uw vijfcijferige gebruikers-ID in. Als u een fout maakt, gebruikt u de WISSEN-toets en voert u het juiste nummer alsnog in.

3. Druk op ENTER nadat uw gebruikers-ID verschijnt.

Er verschijnt een bericht dat aangeeft dat de computer de gebruikers-ID heeft geaccepteerd.

4. U kunt uw trainingssessie starten door een programma te selecteren. Raadpleeg *Een programma selecteren*.

Opmerking: Als u geen gebruikers-ID wilt invoeren, drukt u op ENTER terwijl de vijf nullen allemaal in het gebruikers-ID-veld worden weergegeven. De statistieken die worden gegenereerd tijdens uw trainingssessie worden niet aan uw bestand toegevoegd.

Weergavevoorkeuren instellen voor aanvang van de training

Terwijl het Precor-merk voorbyschuift, kunt u de weergavevoorkeuren voor eenheid en taal instellen.

Nadat u uw voorkeuren hebt ingesteld, hebt u 5 seconden de tijd om een programma te selecteren. Als u niet binnen 5 seconden een programma selecteert in het menu PROGRAMMA'S of op QUICKSTART drukt, worden de voorkeuren teruggezet op de instellingen van de fitnessclub.

1. Druk terwijl het Precor-merk voorbyschuift op EENHEID/TAAL. Houd de toets ingedrukt om de twee menuopties te bekijken: EENHEID en TAAL.
2. Druk op OK om de weergegeven menuoptie te selecteren.
3. Met de navigatiepijltoetsen kunt u elke menuoptie of voorkeur weergeven. Druk op OK om deze te selecteren.

4. Volg de aanwijzingen in het display en keer terug naar het Precor-merk.

Menuoptie	Voorkeuren	Gevolg
EENHEID	V.S. of METRISCH	Bepaalt welke maateenheid wordt weergegeven in het display.
TAAL	ENGLISH, DEUTSCH, ESPANOL, FRANCAIS, NEDERLANDS, PORTUGUES, RUCCKIJJ en ITALIANO.	Zorgt ervoor dat de berichten en aanwijzingen in het display worden weergegeven in de gekozen taal.

Opmerking: De selecties die u uitvoert voordat u een training start, worden teruggezet op de standaardinstellingen van de fitnessclub nadat uw programma of pauzelimiet is beëindigd.

Cool-down na een training

Neem in uw training een cool-downperiode op om uw hartslag te verlagen en stijve en pijnlijke spieren zo veel mogelijk te voorkomen.

Bij afronding van een programma met een tijdlimiet of specifiek doel komt u automatisch in een cool-downperiode. De instellingen worden gewijzigd zodat de intensiteit van uw training kan worden verlaagd.

Opmerking: Tijdens de cool-downperiode kunt u niet van programma, doel of trainingsduur wisselen. Als u de toetsen bij PROGRAMMA'S indrukt, heeft dat geen effect.

Aan het eind van de cool-downperiode verschijnt een samenvatting van de training. Raadpleeg *Een training beëindigen*.

In de volgende gevallen wordt uw trainingssessie niet gevolgd door een cool-downperiode:

- De fitnessclub staat een onbeperkt tijdsdoel toe. Een gebruiker moet het tijdsdoel NO LIMIT (GEEN LIMIT) invoeren om deze optie te activeren. Raadpleeg *Een programma selecteren*.
- De fitnessclub stelt een cool-downperiode van nul in, waardoor de cool-downperiode wordt uitgeschakeld.
- U hebt een programma afgesloten voordat u het had afgerond.

Als u een onbeperkte trainingsduur invoert of als uw fitnessclub de cool-downperiode heeft uitgeschakeld, vergeet dan niet aan het einde van uw training een cool-downperiode op te nemen.

Een pauze inlassen tijdens een training of cool-downperiode

Als uw bewegingssnelheid onder het vereiste minimum komt tijdens uw training of de cool-downperiode, begint het apparaat met de 30 seconden durende uitschakelprocedure. U kunt alleen een langere pauze inlassen of overschakelen op een ander programma als de fitnessclub de optionele voedingsadapter op het apparaat heeft aangesloten.

Als de optionele voedingsadapter is aangesloten, kunt u gedurende een ingestelde tijd pauzeren, gewoonlijk twee minuten. Als u gedurende deze tijd de training niet hervat, keert het display terug naar het Precor-merk.

1. Kom langzaam tot stilstand als u wilt pauzeren.
2. Hervat de training als u de pauzemodus wilt beëindigen.

Opmerking: Als de optionele voedingsadapter is aangesloten, kunt u tijdens een pauze een ander programma of andere weergaveopties kiezen. Raadpleeg *Programma's wijzigen gedurende de trainingssessie* en *De weergaveopties voor uw training wijzigen*.

Een training beëindigen

VOORZICHTIG: Pak een vaste handgreep vast als u bijna klaar bent met uw trainingssessie.

1. Houd de minimale bewegingssnelheid aan wanneer u de cool-downperiode voltooit als u de samenvatting van uw training wilt bekijken. Raadpleeg *Functies zelfaandrijving*.

De samenvatting van de training wordt weergegeven. Deze toont uw opgetelde statistieken, inclusief opwarm- en cool-downperioden. U kunt uw statistieken bekijken zolang u het apparaat van stroom voorziet met de minimale bewegingssnelheid.

2. Beëindig uw training door op RESET te drukken en terug te keren naar het PRECOR-merk.
3. Kom langzaam tot stilstand.
4. Pak een vaste handgreep vast als u van het apparaat stapt.

Opmerking: Indien de optionele voedingsadapter is aangesloten, hoeft u de minimale bewegingssnelheid niet aan te houden om uw trainingsstatistieken te kunnen bekijken. Als u de cool-downperiode afrondt, verschijnt de samenvatting van de training. Als u klaar bent, drukt u op RESET om terug te keren naar het Precor-merk.

Als u de aanraakgevoelige handgrepen vasthoudt of een borstriem draagt tijdens de training, wordt een hartslaganalyse weergegeven tijdens de samenvatting van de training. Raadpleeg *Hartslaganalyse*.

Programma's

Dit hoofdstuk beschrijft de programma's die beschikbaar zijn op het apparaat. Gebruik dit hoofdstuk als naslag om een beter inzicht te krijgen in het doel van elk programma.

Een programma kiezen

Welk programma u moet kiezen, hangt af van uw doelen. Als u een beginner bent of weer gaat trainen nadat u dat een tijd niet hebt gedaan, kunt u beginnen met een conditieprogramma om uw conditie langzaam weer op een hoger peil te brengen. Als u al langere tijd hebt getraind en voelt dat u over een gemiddeld of bovengemiddeld fitnessniveau beschikt, dan hebt u waarschijnlijk duidelijke doelen. De Precor-website (www.precor.com) geeft veel informatie over fitnessoefeningen en adviezen van experts.

Diverse trainingsopties op het apparaat zijn voorgeprogrammeerd met aanbevolen instellingen. U hebt echter de optie om de voorgestelde instellingen te overschrijven, met enkele uitzonderingen. Als wijzigingen niet zijn toegestaan, wordt een bericht weergegeven waarin uw opties worden uitgelegd.

Als uw inspanningsniveau te hoog wordt, verlaag dan het intensiteitsniveau door ieder opkomend segment in het programmaprofiel te wijzigen. Bij afronding van een programma met een tijdlimiet of doelperiode begint een automatische cool-downperiode.

Programmatips

- Begin bij het Precor-merk en kies een programma door op PROGRAMMA'S of QUICKSTART te drukken. Raadpleeg *Trainingsopties*.
- Tijdens de training moet u uw trainingsbeweging handhaven. Als u stopt met bewegen, schakelt het apparaat zichzelf uit om accustroom te besparen.
- Een knipperende kolom geeft aan waar u bent in het programma.
- Voordat u een programma selecteert, kunt u op de toets EENHEID/TAAL drukken om de instellingen voor taal en maateenheden te openen. Nadat u op OK hebt gedrukt om nieuwe instellingen te bevestigen, moet u binnen vijf seconden een programma selecteren om de wijzigingen door te voeren. Raadpleeg *Weergavevoorkeuren instellen voor aanvang van de training*.
- Als u gebruik wilt maken van de SmartRate-functie, moet u uw leeftijd opgeven en een borstriem omdoen of de aanraakgevoelige handgrepen vastpakken. Raadpleeg *De weergaveopties voor uw training wijzigen* voor meer informatie.
- In sommige programma's kan een onbeperkte tijdsinstelling een beschikbare optie zijn. Raadpleeg *Een programma selecteren*.
- Het is mogelijk dat de fitnessclub limieten stelt aan de trainings-, pauze- en cool-downduur en andere aspecten van uw trainingssessie aanpast. Vraag bij de beheerder van de fitnessclub na of er limieten zijn ingesteld die van invloed kunnen zijn op uw programmakeuzen.



Handmatig programma

Het handmatige programmaprofiel, dat beschikbaar is door te drukken op de toets HANDMATIG, begint als een vlakke lijn. U bepaalt zelf de weerstandsinstellingen met de WEERSTAND-toetsen. Wijzigingen zijn zichtbaar in het programmaprofiel. De knipperende kolom geeft uw positie in het programma aan.

Na beëindiging van uw training volgt automatisch een cool-downperiode. Als de fitnessclub het toestaat, kan hiervan worden afgeweken. Raadpleeg *Cool-down na een training* voor meer informatie.

Opmerking: Als u de trainingsduur wilt wijzigen, drukt u op de toets TIJD +/- . Raadpleeg *De trainingsduur wijzigen*. Als u een afstand- of calorieëndoel wilt wijzigen, drukt u op de toets DOEL. Raadpleeg *De weergaveopties voor uw training wijzigen*.



Programma Interval

Het intervalprogramma, dat beschikbaar is door middel van de toets INTERVAL, is ideaal om uw conditie te verbeteren. Het programma verhoogt en verlaagt gedurende een bepaalde tijdsperiode herhaaldelijk uw inspanningsniveau.

U kunt bij het programma kiezen uit verschillende rust- en inspanningsintervallen. Stem uw keuze af op uw trainingsdoelen.

Tijdens de training kunt u uw pastempo en weerstand wijzigen. Met de WEERSTAND-toetsen kunt u de vooringestelde weerstand wijzigen. De instellingen worden gedurende de rest van het programma herhaald. Het display laat u weten wanneer het programma op het punt staat de weerstand te wijzigen en geeft ook het niveau van het volgende interval aan.

De aanvangsinstellingen voor de weerstand zijn:

Weerstand rustinterval: 1

Weerstand inspanningsinterval: 4

Als u er de voorkeur aan geeft een calorieën- of afstanddoel in te stellen, doet u dit met de toets DOEL. Raadpleeg *De weergaveopties voor uw training wijzigen*.



Hartslagprogramma

Met het programma Hartslagprg - Basis, dat beschikbaar is door middel van de HARTSLAG-toets, kunt u voor uw hartslag een streefwaarde instellen. Het programma stelt de weerstand zo bij dat uw hartslag tijdens de training niet meer dan twee slagen per minuut afwijkt van de ingevoerde streefwaarde. Als u dit programma wilt gebruiken, moet u uw leeftijd invoeren en een borstriem dragen zodat tijdens de hele training uw hartslag kan worden gecontroleerd.

Belangrijk! *Neem contact op met uw arts om vast te stellen wat voor uw leeftijd en fitnessniveau de juiste streefwaarde voor uw hartslag is. Als uw arts voor uw hartslag een andere streefwaarde heeft aanbevolen dan de waarde die op het display verschijnt, wijzigt u met de navigatiepijltoetsen de streefwaarde van uw hartslag zodra u de opwarmperiode hebt beëindigd. Train niet boven het aanbevolen bereik.*

Tips bij hartslagprogramma's

Met het programma Hartslagprg – Basis verbetert uw algehele conditieniveau zodat u uw doelen voor gewichtsafname en fitness kunt bereiken. Lees de volgende tips voordat u Hartslagprg - Basis selecteert. Deze tips bieden algemene informatie met betrekking tot de werking van het programma. Raadpleeg de Precor-website op www.precor.com voor meer informatie en trainingssuggesties.

Belangrijk! *Houd een bewegingssnelheid boven het vereiste minimum aan. Raadpleeg Functies zelfaandrijving. De weerstand kan niet automatisch worden bijgesteld als u niet aan het vereiste minimum voor gebruik voldoet.*

- Het programma voorziet in een opwarmperiode van 3 minuten. Intussen kunt u de weerstand wijzigen, maar niet de doelinstelling.
Opmerking: Als de streefwaarde van uw hartslag wordt bereikt of de periode van 3 minuten is verstreken, wordt de opwarmperiode afgesloten en begint het programma. Vanaf dit moment kunt u een afstand- of calorieëndoel wijzigen.
- Het programma stelt de weerstand automatisch zodanig bij dat uw hartslag op het geselecteerde streefniveau blijft. Wanneer u na de opwarmperiode de WEERSTAND-toetsen indrukt, heeft dit niet langer gevolgen voor de weerstandsniveaus. Controleer het SmartRate-display om te controleren of uw voorkeurszone blijft gehandhaafd. Controleer op het HARTSLAG-display wat uw feitelijke hartslag is. Raadpleeg *Hartslagfuncties* om meer inzicht te krijgen in de streefwaarde van uw hartslag.

- U kunt wijzigingen aanbrengen in de streefwaarde voor de hartslag, maar daarmee wordt het moeilijker deze streefwaarde in uw voorkeurszone te handhaven. Het apparaat heeft tijd nodig om de weerstand zo bij te stellen dat uw hartslag afgestemd blijft op de streefwaarde.
- De trainingsduur is ingesteld op de limiet van de fitnessclub. U kunt deze tijd aanpassen door te drukken op de toets TIJD +/- en met behulp van de navigatiepijltoetsen de trainingsduur wijzigen, gevolgd door OK.
- Als u het programma Hartslagprg - Basis wilt sluiten, kunt u gedurende de trainingssessie een ander programma kiezen, maar u kunt niet terugkeren naar het programma Hartslagprg - Basis of dit gedurende een trainingssessie wijzigen.
- Aan het eind van het programma volgt een cool-downperiode.

Als u moeilijkheden ondervindt met de hartslagfuncties, roept u de hulp in van de beheerder van de fitnessclub.



Programma Vetverbranding

Het programma Vetverbranding, dat beschikbaar is door middel van de toets VETVERBRANDING, is een tamelijk intensief programma van 28 minuten dat is bedoeld om vet te verbranden en uw conditie te verbeteren. Bekijk het programmaprofiel op het display om de stijg- en daalniveaus van het programma te bepalen.

Tijdens een training kunt u de instellingen altijd wijzigen met de WEERSTAND-toetsen. De wijzigingen hebben tot gevolg dat de kolommen voor het resterende gedeelte van het programmaprofiel hoger of lager worden.

Trainingssessie

Dit hoofdstuk beschrijft hoe u met behulp van het navigatietoetsenblok toegang kunt krijgen tot de volgende functies. Selecties die u tijdens de training instelt in het display, worden teruggezet op de instellingen van uw fitnessclub als u de training beëindigt en terugkeert naar het PRECOR-merk.

Tijdens de training kunt u het volgende doen:

- het gebruikte programma wijzigen
- de trainingsduur wijzigen
- kiezen tussen doelen voor tijd, afstand of calorieverbruik
- meer trainingsstatistieken weergeven
- wisselen van maateenheid (V.S. of metrisch)
- berichten en aanwijzingen weergeven in een andere taal

Opmerking: Voordat u een programma selecteert, kunt u voorkeuren voor taal en maateenheden selecteren. Raadpleeg *Weergavevoorkeuren instellen voor aanvang van de training*.

Als een navigatiemenu als EENHEID/TAAL of TIJD +/- invoert, hebt u 30 seconden om uw keuze te maken. Als gedurende 30 seconden geen keuze wordt gemaakt, gaat het display automatisch terug naar de trainingssessie.

Belangrijk! Druk tijdens die 30 seconden niet op RESET om terug te gaan naar het programma, want daardoor wordt het programma juist afgesloten. Als u het programma afsluit, verschijnt een samenvatting van de training.

Programma's wijzigen gedurende de trainingssessie

U kunt gedurende een trainingssessie van programma veranderen door een nieuw programma te selecteren uit het menu van de toets PROGRAMMA'S. Alle opgebouwde trainingsstatistieken worden naar het nieuwe programma overgebracht terwijl u doorgaat met de training.

Bepaalde programma's kunnen niet tijdens een training worden overgebracht vanwege de doelen en programmavoorkeuren die zijn ingesteld. Als dit het geval is, wordt een bericht weergegeven op het display.

Opmerking: U kunt geen ander programma selecteren als uw bewegingssnelheid onder het vereiste minimum ligt en het apparaat met de 30 seconden durende uitschakelprocedure begint. Raadpleeg *Een pauze inlassen tijdens een training of cool-downperiode*.

De trainingsduur wijzigen

Als u de duur van uw programma wilt wijzigen, gaat u als volgt te werk:

1. Druk op TIJD +/-.
2. Op het display knippert een trainingsduur. Pas de tijd aan met behulp van de navigatiepijltoetsen of cijfertoetsen.
3. Druk op OK.

Er schuift een bericht over het display waarin wordt aangegeven dat de nieuwe trainingsduur is geaccepteerd.

Uw fitnessclub kan de duur van trainingssessies beperken en bepaalde programma's hebben vaste tijddoelen die niet kunnen worden aangepast. Als uw poging om de trainingsduur aan te passen niet wordt geaccepteerd, schuiven berichten over het display en worden de redenen aangegeven.

Programmadoelen aanpassen

Als u een doel voor afstand, calorieën of tijd wilt opgeven terwijl u traint, gaat u als volgt te werk:

1. Druk op DOEL. Blader door de beschikbare opties door de toets ingedrukt te houden: TIJD, AFSTAND of CALORIEËN.
2. Druk op OK om het weergegeven doel te selecteren.

Keuze	Beschrijving
TIJD	Een tijdsdoel is de instelling voor alle programma's. Als u een bepaalde tijd wilt trainen, selecteer dan dit doel.
AFSTAND	Als u kiest voor een afstandsdoel, kunt u een afstand tussen 1 en 50 kilometer (km) of mijl instellen.
CALORIEËN	Als u kiest voor een calorieëndoel, kunt u trainen totdat u een bepaald aantal calorieën tussen 1 en 1000 hebt verbrand.

3. Er wordt een knipperend getal weergegeven dat aangeeft dat het systeem gereed is voor aanpassing van het doel. Wijzig de instelling met behulp van de cijfertoetsen of navigatiepijltoetsen.
4. Druk op OK. Als het programma dat u gebruikt wijzigingen in de instellingen voor het doel toestaat, schuift een aanwijzing over het display waarin wordt aangegeven dat uw selectie is geaccepteerd. Het RESTERENDE TIJD-display verandert naargelang het ingestelde doel.

De weergaveopties voor uw training wijzigen

Gedurende een trainingssessie verandert het display in een berichtenbalk. Hier kunnen aanvullende trainingsstatistieken worden weergegeven op basis van gebruikersselecties die zijn gemaakt door middel van het menu **GEGEVENS**.

Als u aanvullende trainingsstatistieken wilt weergeven of een keuze wilt maken uit de statistieken, gaat u als volgt te werk:

1. Druk op **GEGEVENS**.
2. Blader door alle beschikbare trainingsstatistieken die worden weergegeven door de **GEGEVENS**-toets ingedrukt te houden. In de volgende tabel wordt beschreven welke displays beschikbaar zijn.
3. Druk op **OK** om een weergegeven cijfer te selecteren of geef het volledige menu achtereenvolgens weer door **TOON ALLES** te selecteren.

Opmerking: U kunt een voorbijschuivende statistiek uit de berichtenbalk verwijderen door opnieuw naar het menu **GEGEVENS** te gaan en een andere weergave voor trainingsstatistieken te selecteren of **UIT** te selecteren.

Tabel 4. Trainingsstatistieken met de OPTIES- of GEGEVENS-toets

Apparaat	Menu	Beschrijving
Alle	% VOLTOOID	Toont welk gedeelte van het programmadoel is voltooid.
Alle	TIJD IN ZONE	Geeft de totale tijd weer dat uw hartslag zich binnen het bereik van 55% tot 84% van de streefwaarde bevindt.
Alle	RESTERENDE SEGMENTTIJD	Geeft in minuten en seconden voor de gemarkeerde kolom aan hoe lang het nog duurt voordat de volgende kolom in het profiel begint te knippen.
AMT, climber	GEMIDDELDE SNELHEID	Toont het gemiddelde aantal passen per minuut.
Loopbanden	GEMIDDELDE SNELHEID	Geeft het gemiddelde aantal mijlen of kilometers per uur weer. Het getal dat wordt weergegeven, wordt bepaald door de totaal afgelegde afstand te delen door de verstreken tijd.
Alle	CALORIEËN / MINUUT	Geeft bij benadering het aantal calorieën weer dat per minuut wordt verbrand.
Alle	CALORIEËN / UUR	Geeft bij benadering het aantal calorieën weer dat per uur wordt verbrand.
Alle	WATT	Toont uw huidige energieverbruik.
Alle	METS	Toont de metabolische eenheden die behoren bij uw huidige energieverbruik. Deze waarde is afgeleid van de waarde voor het aantal calorieën per minuut, bijgesteld voor uw gewicht.
Alle	STREEF - HS	Toont de huidige instelling voor de streefwaarde voor uw hartslag.
Alle	GEM. HARTSLAG	Geeft uw gemiddelde hartslag weer. Het getal wordt gebaseerd op voorbeeldmetingen die systematisch tijdens uw training worden verricht. Als u de borstriem gebruikt, is de gemiddelde hartslag nauwkeuriger dan als u af en toe de aanraakgevoelige handgrepen vastpakt. Als de hartslag niet is gemeten tijdens uw trainingssessie, wordt geen analyse weergegeven in de samenvatting van de training.
AMT	PASLENGTE	Toont de huidige lengte van uw passen in centimeters of inches.
Climber, loopbanden	TOENAME HOOGTE	Biedt een weergave van de omrekening van het totaal aantal stappen (climber) of de hellingshoek (loopbanden) naar de hoogte die gedurende het programma is overbrugd.
Loopbanden	TEMPO	Geeft uw streefsnelheid weer in minuten en seconden per kilometer (of mijl). Het getal 4:23 geeft bijvoorbeeld aan dat uw tempo (snelheid waarmee u beweegt) 4 minuten en 23 seconden per mijl is.
Alle	TOON ALLES	Geeft alle trainingsstatistieken in dit menu na elkaar weer.
Alle	UIT	Stopt het voorbijscuiven in de berichtenbalk van de in deze tabel vermelde trainingsstatistieken.

De maateenheden wijzigen

In het display kunnen waarden worden weergegeven volgens het metrische of het Amerikaanse stelsel. Als u de maateenheid wilt wijzigen, gaat u als volgt te werk:

1. Druk op EENHEID/TAAL. Het woord EENHEID verschijnt op het display.
2. Druk op OK. EENHEID schuift over het display en wordt vervangen door één van twee opties: V.S. of METRISCH.
3. Schakel tussen de twee opties door te drukken op de navigatiepijltoets omlaag.
4. Druk op OK om de weergegeven maateenheid te selecteren. Er schuift een bericht over het display waarin wordt aangegeven dat de maateenheid is gewijzigd.

Een taal selecteren

U kunt ervoor kiezen tekstberichten weer te geven in verschillende talen. Als u voor of tijdens een trainingssessie een andere taal wilt selecteren, gaat u als volgt te werk:

1. Druk twee maal op EENHEID/TAAL. Het woord T A A L verschijnt en schuift over het display.
Opmerking: Als u een derde keer op EENHEID/TAAL drukt, wordt het menu beëindigd en gaat u terug naar het Precor-merk. Het middelste display is leeg. Als u terug wilt gaan naar het menu, drukt u nogmaals op EENHEID/TAAL.
2. Druk op OK terwijl T A A L over het display schuift om deze optie te selecteren.
3. Blader door alle beschikbare taalopties door de navigatiepijltoets omlaag ingedrukt te houden.
4. Druk op OK om de weergegeven taal te selecteren. Er schuift een bericht over het display waarin wordt aangegeven dat de taal is gewijzigd.

100i Commercial Adaptive Motion Trainer

Productspecificaties

Lengte	199 cm (74 in)
Breedte	72 cm (28 in)
Hoogte	176 cm (69 in)
Gewicht	202 kg (445 lb)
Verzendgewicht	236 kg (520 lb)
Voeding	Zelfaangedreven
Frame	Poedergespoten staal
Wettelijke goedkeuringen	FCC, ETL, CE, EN957

Productkenmerken

Compatibel met CSAFE
Entertainmentoptie leverbaar
Hartslagtelemetrie
QuickStart™
SmartRate®
Hartslag door aanraken

Programma's

Handmatig
Interval
Hartslag
Hartslagprg - Basis*
Gewichtsafname

Displaygegevens

% Voltooid	Weerstand
Gemiddelde hartslag*	Resterende segmenttijd
Gemiddelde snelheid	SmartRate*
Calorieën	Paslengte
Calorieën per minuut	Passen per minuut
Calorieën per uur	Streefwaarde hartslag
Afstand	Tijd
Hartslag*	Verstreken tijd
Hartslaganalyse*	Tijd in zone*
Taal	Resterende tijd
Maximale hartslag*	Eenheid
METS	Watt
Profiel	Samenvatting training

* Gebruik van een borstriem of de aanraakgevoelige handgrepen is vereist.

Precor, AMT, CrossRamp, EFX, M, Move Beyond en SmartRate zijn gedeponeerde handelsmerken van Precor Incorporated. Adaptive Motion Trainer, Crosstrainer, QuickStart en StretchTrainer zijn handelsmerken van Precor Incorporated.

Copyright 2008 Precor Incorporated.

Specificaties kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.

www.precor.com

LET OP:

Precor staat alom bekend om zijn innovatieve, bekroonde ontwerpen van fitnessapparatuur. Precor streeft er op agressieve wijze naar om voor zowel de mechanische constructie als de uiterlijke aspecten van zijn productontwerpen U.S.-patenten en buitenlandse patenten te verkrijgen. Partijen die overwegen de productontwerpen van Precor te gebruiken, worden daarom bij voorbaat gewaarschuwd dat Precor inbreuk op de eigendomsrechten van Precor als een zeer ernstige zaak beschouwt. Precor zal alle (rechts)middelen aanwenden om inbreuk op de eigendomsrechten van Precor te bestrijden.

PRECOR^{USA}
move beyond®

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002



100i URM 49737-574, nl
03 maart 2008

Montagehandleiding



PRECOR[®]
USA
move beyond[®]

100i

Commercial Adaptive Motion Trainer

Dank u dat u hebt gekozen voor Precor. Lees voor een juiste plaatsing deze handleiding grondig door en volg de montage-instructies. Uw beperkte Precor-garantie kan vervallen indien u de AMT niet volgens deze richtlijnen monteert.

Service

Verricht aan de AMT geen andere werkzaamheden dan de onderhoudswerkzaamheden die staan beschreven in het *Handboek*. Neem contact op met uw dealer als er onderdelen ontbreken. Meer informatie over onze klantenservice of een overzicht van erkende Precor-servicediensten kunt u vinden op de website van Precor op www.precor.com/corp/contact.

De apparatuur uitpakken

Roep de hulp in van twee of meer helpers om de AMT uit te pakken en te monteren.

Vereiste gereedschappen

- Draadsnijtang
- Kruiskopschroevendraaier
- SAE standaard dopenset
- Rubberen hamer

Montage-instructies Cardio Theater PVS

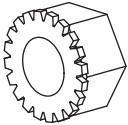
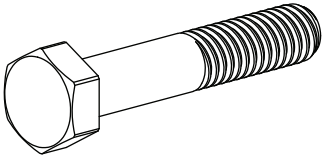
Als de entertainmentoptie Cardio Theater Personal Viewing System (PVS) wordt meegeleverd met dit Precor-apparaat, dient u de montage-instructies voor het PVS-systeem door te nemen die u kunt vinden in de doos van uw Cardio Theater. Als u de twee waar mogelijk gezamenlijk monteert, voorkomt u onnodige montage- of demontageprocedures.

Plaatsingsvereisten

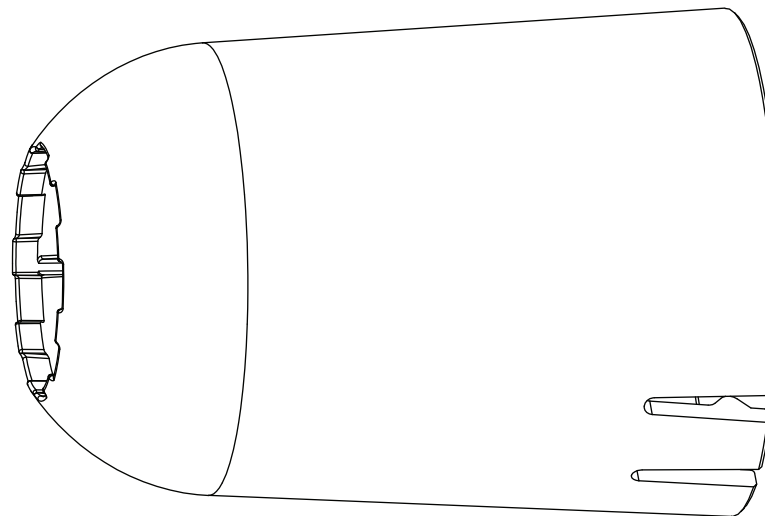
Houd u bij montage aan deze plaatsingsvereisten:

- **Monteer het apparaat vlakbij de plek waar u het wilt gebruiken.**
- **Zorg ervoor dat rondom het apparaat voldoende ruimte is.**
Een open ruimte rondom het apparaat maakt het gemakkelijker bereikbaar.
- **Plaats de AMT op een stevige horizontale ondergrond.**
Een gladde en horizontale ondergrond houdt het apparaat waterpas. Een vlak geplaatst apparaat vertoont minder storingen.
- **Open de doos en monteer de onderdelen in de volgorde zoals aangegeven in deze handleiding.**
- **Plaats alle bevestigingen met uw vingers.**
Gebruik uw vingers om de bevestigingen goed uit te lijnen en vast te draaien. Dit voorkomt dat de schroeven schuin in de openingen worden gedraaid. Haal de bevestigingen pas volledig aan als u de instructie daartoe krijgt.
***Belangrijk!** Als een bevestiging volledig wordt aangehaald, dient de kop parallel met het product te lopen. Zo niet, dan is de schroef schuin in de opening gedraaid. Probeer in dat geval de montage niet opnieuw uit te voeren. Dat richt alleen maar meer schade aan. Neem contact op met de klantenservice. Raadpleeg Service.*
- **Roep hulp in als u het apparaat wilt verplaatsen.** Pak geen kunststof onderdelen vast als u het apparaat optilt of verplaatst. De kunststof onderdelen zijn niet sterk genoeg om het gewicht van het apparaat te dragen en kunnen afbreken.

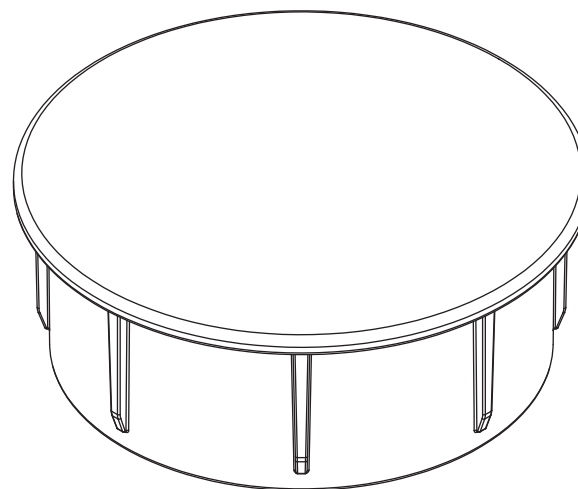
Montagematerialen

Bevestigingen		Aantal
	(A) Borgmoer ($\frac{5}{16}$ -inch)	8
	(B) Zeskantschroef ($1\frac{3}{4}$ -inch)	4
	(C) Vlakke ring ($\frac{5}{16}$ -inch)	8

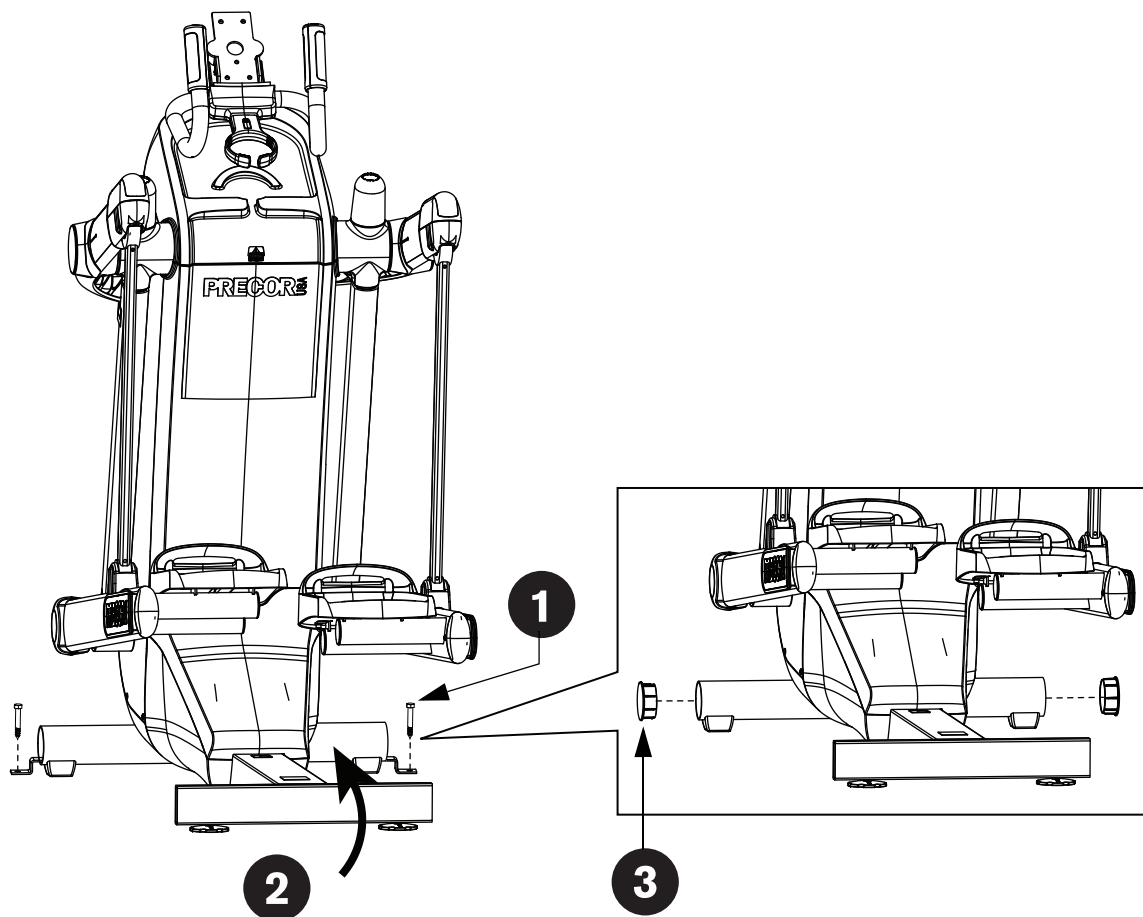
2 – Kunststof kap (D)



2 – Eindkappen (E)



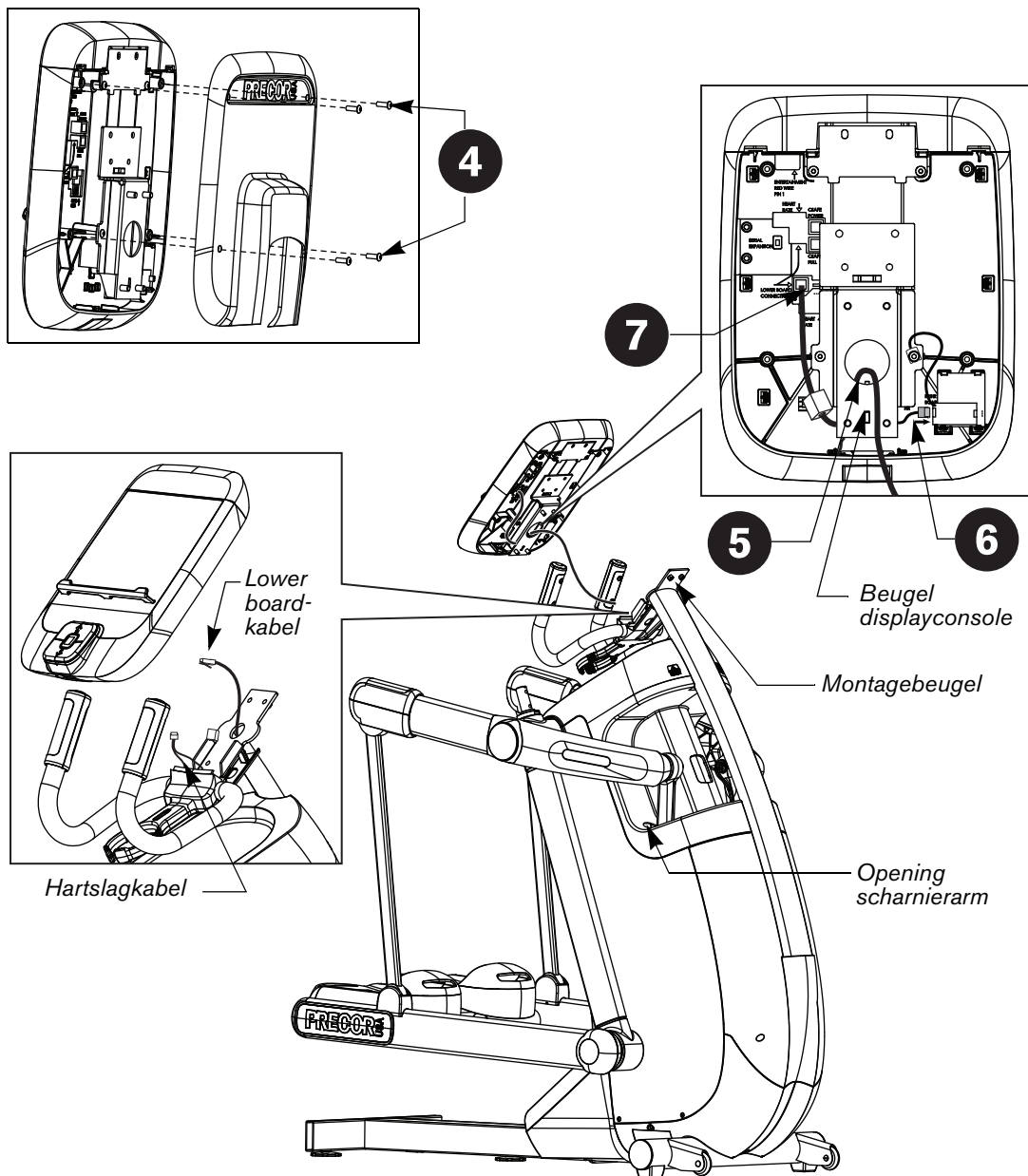
Montageprocedure



- 1 Verwijder de twee zijbevestigingen waarmee de voorste framebuis op de transportpallet is vastgezet. Snijd de klembanden door waarmee de achterste voet is vastgezet.

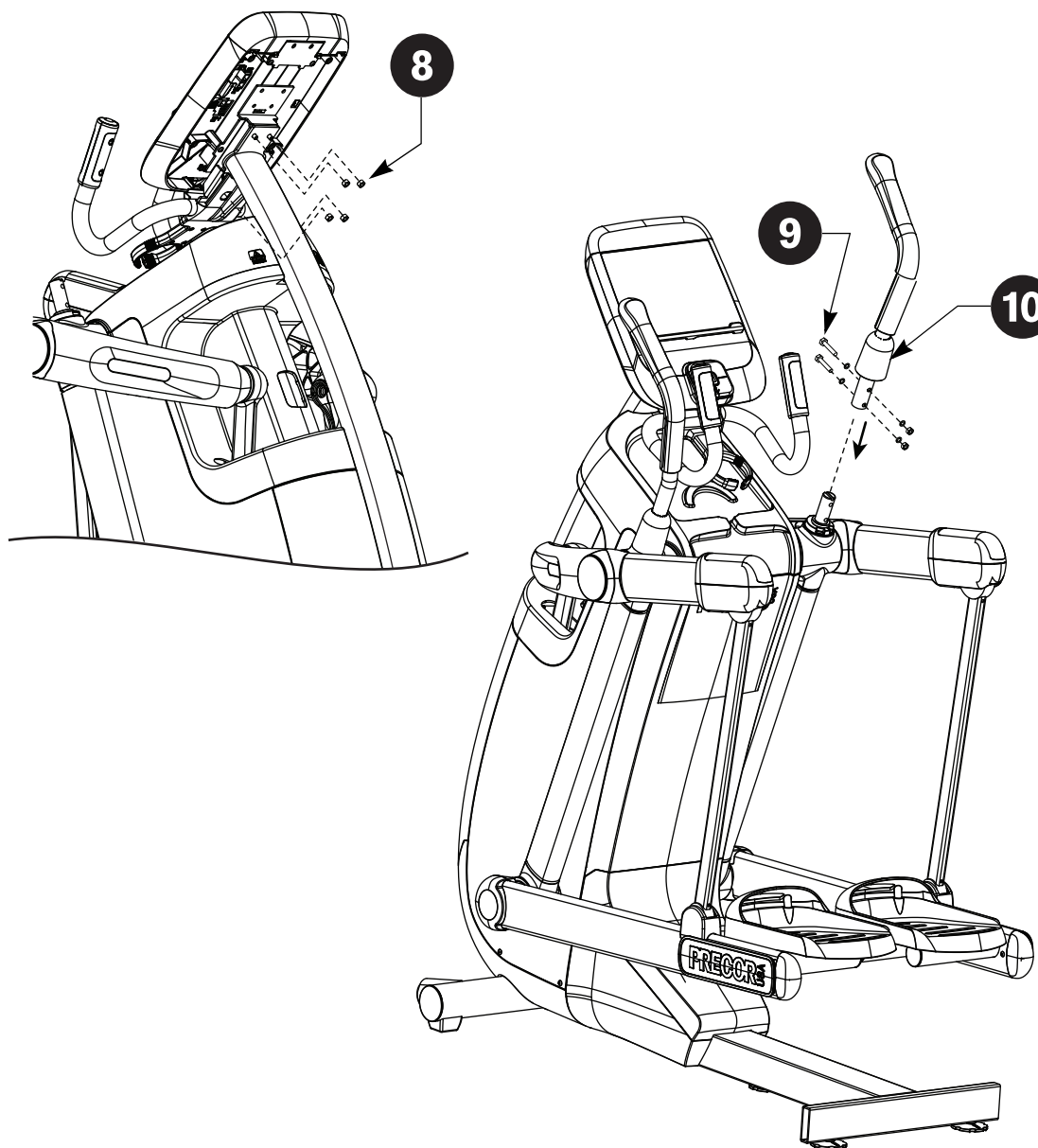
VOORZICHTIG: Vraag iemand om u te helpen de AMT van de pallet te rijden. Plaats de handgrepen nog niet. De handgrepen vormen een alternatief aangrijppunt en kunnen door de grotere beweeglijkheid van de voetplaten tijdens de montage leiden tot lichamelijk letsel.

- 2 Til de achterste voet op en rijd de AMT naar voren terwijl uw helper de voorzijde stabiliseert en van de pallet af leidt. Verplaats de AMT naar de plaats waar u deze wilt gebruiken.
- 3 Plaats de eindkappen (E) in de voorste framebuis. Lijn de eindkappen uit en gebruik zo nodig een rubberen hamer om ze op hun plaats vast te zetten.



Belangrijk! Dek de scharnierarmopeningen in de voorste afdekkingen tijdelijk af met verpakkingsmateriaal, zodat er geen gereedschap of bevestigingen naar binnen kunnen vallen.

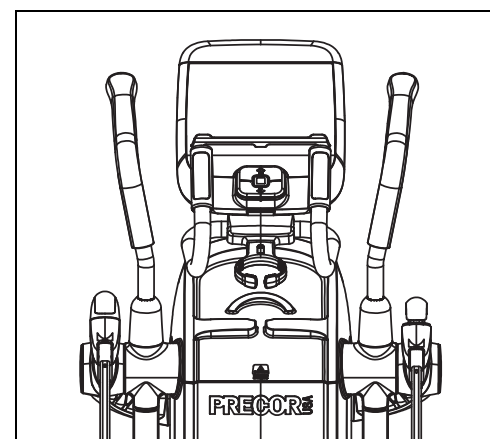
- 4 Gebruik een kruiskopschroevendraaier om de vier schroeven te verwijderen waarmee de achterste consoleplaat wordt vastgezet op de displayconsole. Leg de bevestigingen en de afdekking terzijde.
 - 5 Houd de displayconsole boven de montagebeugel op de AMT. Voer de lower board-kabel via de opening uit de voet van de displayconsolebeugel.
 - 6 Sluit de hartslagkabel aan op de vierpins contactdoos op de lower board met elektronica.
- Belangrijk!** Zorg ervoor dat de lower board-kabel en de hartslagkabel niet in de weg gaan zitten terwijl u de displayconsole op de montagebeugel plaatst.
- 7 Sluit de lower board-kabel (RJ45) aan op de contactdoos.



8 Draai vier borgmoeren (A) op de bouten om de displayconsole op de beugel vast te zetten. Haal aan met een 1/2-inch steeksleutel.

9 Schuif op iedere handgreep een kunststof kap (D). Ga met uw gezicht naar het display staan en bekijk welke handgreep op de rechter scharnierarmpinnen hoort en welke op de linker. Maak de handgrepen vast met vier 1 3/4-inch zeskantschroeven (B), acht ringen (C), vier borgmoeren (A). Haal aan met een sleutel.

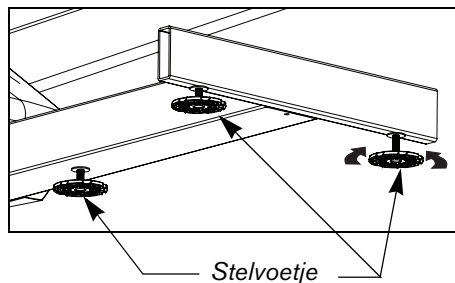
Opmerking: Als de handgrepen correct zijn gemonteerd, buigen ze allebei iets naar buiten.



10 Dek de bevestigingen af met een kunststof kap. Draai de kunststof kap zodanig dat deze is uitgelijnd met de uitsnijding. Oefen neerwaartse druk uit om de kunststof kappen op hun plaats vast te zetten.

11 Zet de AMT waterpas.

Zorg ervoor dat de AMT niet van de ene naar de andere kant wiebelt voordat u mensen toestaat hiervan gebruik te maken.



Ga als volgt te werk om een eventueel zijwaarts wiebelen van de zitting te verhelpen:

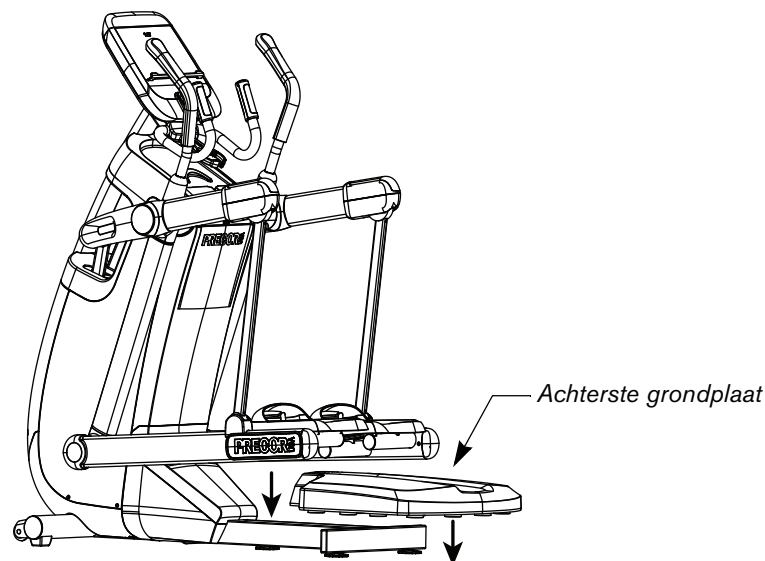
1. Vraag uw helper het apparaat naar voren te kantelen, zodat u bij de drie stelvoetjes op de achterste voet kunt.
2. Draai de stelvoetjes om het apparaat omhoog of omlaag te brengen.

Belangrijk! Als het apparaat op een enigszins oneffen oppervlak is geplaatst, kunt u dit verhelpen door aan de stelvoetjes te draaien, maar voor een extreem oneffen oppervlak is dit niet voldoende.

3. Als u klaar bent met het afstellen van de AMT, vraagt u uw assistent om het apparaat langzaam op de vloer neer te laten.

12 Monteer de achterste grondplaat over het achterste dwarsstuk.

Belangrijk! De achterste grondplaat ligt plat op de vloer. De plaat vormt een opstapje voor de AMT en geeft tegelijk de veiligheidszone aan die moet worden aangehouden als iemand de AMT gebruikt.



13

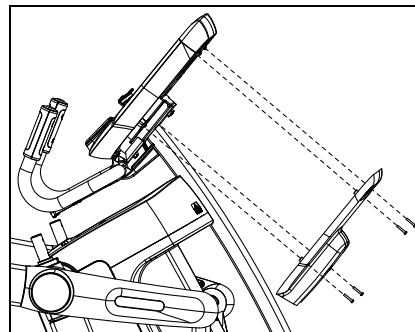
Controleer of het hartslagdisplay functioneert.

1. Ga met uw gezicht naar het display op de achterste grondplaat staan.
2. Plaats één voet op de onderste voetplaat en pak een arm of een vaste handgreep om u in evenwicht te houden terwijl u op de andere stapt.
3. Breng de voetplaten in beweging zodra u een comfortabele houding hebt aangenomen.
4. Pak beide aanraakgevoelige handgrepen vast.
5. Bekijk het HARTSLAG-display. Na een paar seconden verschijnt een getal dat uw hartslag aangeeft.

Opmerking: Als in het HARTSLAG-display geen getal verschijnt, controleer dan of de vierpins hartslagkabel goed is aangesloten.

14

Plaats de achterplaat met de vier schroeven die u in stap 4 hebt verwijderd, terug op de displayconsole. Maak de bevestigingen vast met een kruiskopschroevendraaier.



Opmerkingen:



Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002



©2008 Precor Incorporated
www.precor.com
100i AG 49736-576, nl
28 maart 2008